

# ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es una condición en la cual las **evacuaciones intestinales son poco frecuentes** o difíciles de pasar. Se caracteriza por **movimientos intestinales irregulares**, heces secas o duras y malestar abdominal.

## ¿Por qué debemos abordar el estreñimiento?

**1 Evita molestias intestinales:** El estreñimiento puede causar malestar, hinchazón y dolor abdominal.

**2 Mejora la salud digestiva:** Un tracto digestivo saludable contribuye a una mejor absorción de nutrientes.

**3 Contribuye al bienestar general:** La regularidad intestinal es esencial para sentirse bien.

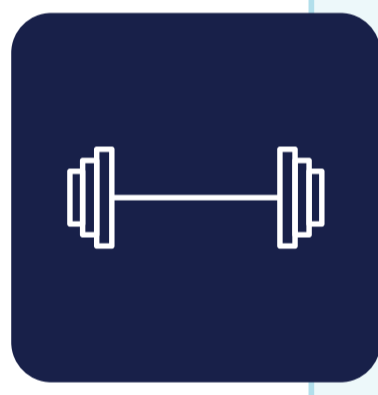
## 5 consejos para aliviar el estreñimiento



● Buena hidratación



● Buenos hábitos de sueño



● Entrenamiento de fuerza o impacto



● 8.000 – 10.000 pasos diarios



● Consumo de fibra



## ¿Cuándo buscar atención médica?

### Persistencia de síntomas:

Si el estreñimiento persiste a pesar de los cambios en el estilo de vida

### Cambios en los hábitos intestinales:

Alteraciones significativas en la frecuencia y forma de las heces

### Malestar abdominal severo:

Dolor intenso e incomodidad que requiere evaluación médica

## Cuida tu salud digestiva

Una buena digestión es clave para tu bienestar diario. Adopta estos consejos para **mejorar el estreñimiento** y disfrutar de una vida saludable.

## En IVADI, construimos salud, transformamos hábitos

**Especialistas en digestivo**, estamos comprometidos en ofrecerte soluciones para **aumentar tu bienestar** y calidad de vida.

— [Contáctanos](#)