

# Ficha de Datos

## Estreñimiento

Página 2

### Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

Otra medida para lidiar con el estreñimiento es una pasta de fruta. Esta debe utilizarse solamente si las sugerencias anteriores son inefectivas. Una vez preparada, puede mantenerse congelada en forma de cubos de hielos. Cada cubo de hielo equivale a 2 cucharadas. Usted debe ingerir de 1 a dos cucharadas por día.

#### Pasta de Fruta para el Estreñimiento

1 libra de ciruela pasa sin hueso  
1 libra de pasas  
1 taza de jugo de limón  
1 libra de higos secos  
1 taza de azúcar morena  
3-4 oz de te Senna

Ponga el té a hervir por 5 minutos en 3 ½ tazas de agua y fíltrelo. Añada la fruta a 2 tazas de té y hierva la mezcla por 5 minutos. Agregue azúcar y limón y espere a que se enfríe. Licue la mezcla. Congele. Ingiera de 1 a 2 cucharadas por día.

**Datos de Alarma** debe estar alerta a estos signos. Si llega a presentar alguno de ellos, por favor avise a su médico:

- El estreñimiento es un síntoma Nuevo
- Sangre en sus heces
- Pérdida de peso sin que cambie su dieta o actividad física
- Dolor al defecar
- Estreñimiento que ha durado más de tres semanas

Recuerde, algunas situaciones pueden provocar estreñimiento: viajes, estrés, antiácidos, analgésicos narcóticos e inactividad. Si cumple con algunas de estas condicione, utilice las recomendaciones aquí presentadas para mantener feliz, saludable y en movimiento!

Ken and Ruth Davee Department of  
Neurology and Clinical  
Neurological Sciences  
Galter Pavilion  
675 N. St. Clair St., Suite 20-100  
Chicago, IL 60611  
Phone: (312) 695-7950  
Fax: (312) 695-5474