



MICHIGAN MEDICINE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

Hábitos saludables para ir al baño a evacuar

Healthy Bowel Habits (Spanish)

1. Termine todas sus comidas (desayuno, almuerzo y cena) a una hora predecible todos los días. Los intestinos funcionan mejor cuando se come en los mismos intervalos regulares.
Eat all of your meals (breakfast, lunch, and dinner) at a predictable time each day. The bowel functions best when food is introduced at the same regular intervals.
2. Coma alimentos en cantidades similares. Los intestinos funcionan mejor cuando se come en cantidades similares. El tamaño de las comidas ingeridas a lo largo del día puede variar, pero la cantidad de alimento ingerido en una comida determinada (desayuno, almuerzo o cena) debería ser más o menos la misma cantidad todos los días.
Eat foods in similar amounts. The bowel functions best when food is in similar quantity. The size of different meals taken through the day may vary, but the amount of food eaten at a given meal (breakfast, lunch, or dinner) should be about the same quantity from day to day.
3. El desayuno es la comida del día más importante para la estimulación de los intestinos. Asegúrese de desayunar todos los días.
Breakfast is the most important meal involved in bowel stimulation. Make sure you eat breakfast every day.
4. Lleve una alimentación rica en fibra que contenga tanto fibra soluble como fibra insoluble.
Eat a high fiber diet that includes both soluble and insoluble fiber.
5. Tome el mínimo de cafeína posible. La cafeína es un líquido diurético que toma líquido del colon endureciendo sus heces.
Keep caffeine to a minimum. Caffeine is a diuretic drawing fluid from your colon and leaving your stools hard.
6. Beba mucho líquido sin cafeína. Lo ideal es que una persona beba 64 onzas de líquido u 8 vasos de agua al día, especialmente si lleva una dieta alta en fibra. Esto quizás no sea posible para personas que sufren de insuficiencia renal, enfermedad cardíaca o problemas urinarios.

Drink plenty of decaffeinated fluids. Ideally a person should drink 64 ounces a day or 8 glasses of water, especially if you are eating a fiber-rich diet. This may not be possible for people suffering from kidney disease, heart disease or urinary problems

7. Haga ejercicio todos los días. El ejercicio incrementa el tiempo del tránsito en el colon. El ejercicio ayuda especialmente a ir al baño cuando se hace regularmente a la misma hora del día.

Exercise daily. Exercise increases colonic transit time. Bowel function is helped most when exercise is at a consistent daily time.

Técnica para ir al baño a evacuar: Bowel Movement Technique:

Escoja la mejor hora del día para usted evacuar. Normalmente la mejor hora del día para evacuar es de media hora a una hora después de desayunar. A algunas personas les funciona mejor de media hora a una hora después del almuerzo. Estas horas son las mejores porque el cuerpo usa el reflejo gastro-cólico, una estimulación del movimiento intestinal que ocurre al comer para producir una evacuación. Asegúrese de que en dicho momento no le estén apurando y que tenga acceso a un baño cercano.

Find your best time of day to have a bowel movement. Usually the best time of day for a bowel movement will be a half hour to an hour after breakfast. For some people a half hour to an hour after lunch will work better. These times are best because the body uses the gastro-colic reflex, a stimulation of bowel motion that occurs with eating, to help produce a bowel movement. Make sure that you are not rushed and have convenient access to a bathroom at this time.

- Siéntese en el inodoro e inclínese hacia adelante, apoyando los antebrazos en los muslos. Levante los talones o ponga los pies en un taburete o *Squatty Potty*TM
Sit on toilet and lean forward, resting forearms on thighs. Lift heels or place feet on stool or *Squatty Potty*TM

- Vaya cambiando de posición - puede probar echarse hacia adelante y agarrarse los tobillos.

Alternate position- may try leaning forward and grasping ankles.

- Relaje el recto, sintiéndolo un poco sobresalido hacia afuera.

Relax rectum, feeling it slightly bulge outward.

- Mantener los labios, la quijada y la boca abierta facilitará la relajación del piso pélvico al evacuar.

Keeping lips, jaw and mouth open will facilitate relaxation of the pelvic floor during your bowel movement.

- Inhale por la nariz y exhale por la boca o sisee suavemente entre dientes. Dirija suavemente el aire hacia el recto, manteniendo la musculatura abdominal firme.

Breathe in through nose and exhale through mouth or perform gentle hissing through the teeth. Gently direct the air down and back to the rectum, keeping your abdomen firm.

- Las pacientes posparto o aquellas con una caída perineal deberían poner externamente los dedos en el perineo (el área entre la vagina y el recto).

Post-partum patients or patients with perineal descent should place fingers externally on the perineum (area between vagina and rectum).

- Cuando haya terminado – contraiga los músculos del piso pélvico para restablecer el tono normal del piso pélvico. Repítalo de 3 a 4 veces. Si sigue sin éxito, contraiga el piso pélvico y levántese del inodoro. Evite hacer esfuerzos.



When finished - contract pelvic floor muscles to restore normal pelvic floor tone. Repeat 3-4 times. If still unsuccessful, contract the pelvic floor and get off the toilet. Avoid straining.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Terri O'Neill RN, BSN

Author: Terri O'Neill RN, BSN

Revisor: Jenifer Crawford RN, BSN

Reviewer: Jenifer Crawford RN, BSN

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 03/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2021