



¿Tienes problemas digestivos?

¿Sabes qué alimentos pueden ayudar a aliviar el dolor?

¿Sabes cómo pueden afectar los analgésicos a la digestión?

# Consejos para mejorar tu nutrición



Preparar la comida en casa



Beber de 8 a 10 vasos de agua diariamente



Comer alimentos del color del arcoíris



Limitar la aspirina, el ibuprofeno y los analgésicos recetados (opioides RX)



Hacer un plan



Comer en un estado tranquilo y relajado



Comer alimentos fermentados

Una buena nutrición puede ayudar a la digestión y mejorar el dolor y la salud en general



### LA NUTRICIÓN, EL ESTRÉS Y EL DOLOR ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS:

Cuando nuestro cerebro y nuestro cuerpo están estresados, no digerimos muy bien los alimentos, incluso con una dieta saludable. Esto puede causar diarrea o estreñimiento y aumentar el dolor. Una buena nutrición mejorará tu salud intestinal y cambiará tu experiencia con el dolor.

### UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE AYUDA A TU DOLOR:

Si tomamos decisiones saludables con nuestra alimentación, preparamos alimentos en casa y comemos con amigos y familiares en un ambiente relajado, es probable que muchos de nuestros problemas de digestión mejoren. El sueño reparador, la actividad regular y una buena vida social también pueden ayudar con el dolor.

## Comprender la relación que tiene la comida con tu cuerpo puede ayudar a mejorar tu salud y tu dolor.



#### > BEBER SOBRE TODO AGUA

- Mantenerse hidratado hace que todo funcione mejor. Objetivo, de 8 a 10 vasos al día
- Si no bebes suficiente agua, puedes deshidratarte fácilmente, aumentando la fatiga, los dolores de cabeza y la irritabilidad



#### > COMER ALIMENTOS DEL COLOR DEL ARCOÍRIS

- Come muchos colores de frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, cereales integrales
- Estos alimentos tienen la mayor cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra para alimentar a esas bacterias intestinales saludables



#### > COMER ALIMENTOS FERMENTADOS

- Los alimentos fermentados tienen buenas bacterias que ayudan al sistema inmunológico y a los movimientos intestinales



#### > LIMITAR LA ASPIRINA, EL IBUPROFENO Y LOS ANALGÉSICOS RECETADOS

- Estos alimentos incluyen miso, chucrut, kéfir, yogurt, tempeh, kimchi, kombucha
- Medicamentos como el ibuprofeno, la aspirina y el naproxeno dañan el revestimiento intestinal y acumulan toxinas que pueden provocar úlceras.
- Los analgésicos recetados como la oxicodona y la hidrocodona limitan la digestión y causan estreñimiento



#### > PREPARAR LA COMIDA EN CASA

- Cocinar tus propios alimentos estimula tu sistema digestivo
- Cuando cocinas en casa, puedes controlar la calidad y variedad de tu comida
- Comer en una mesa, con otros, en un estado relajado, promueve una buena digestión

Se paciente contigo mismo. Cada paso, sin importar lo pequeño que sea, suma

**Mi objetivo a corto plazo:**

---



---



---

**Pasos para alcanzar mi objetivo:**

---



---



---