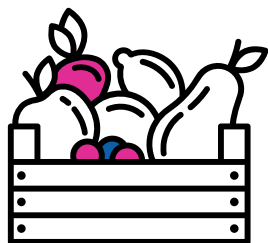
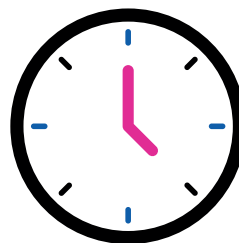


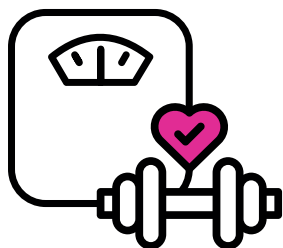
Consejos para ayudar a mejorar la Salud Digestiva



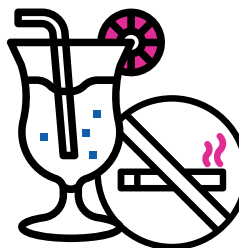
Elige una alimentación **variada y saludable**, evitando comidas copiosas.



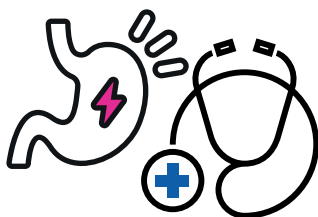
Come despacio, **mastica adecuadamente**. Procura que pasen al menos dos horas antes de irte a la cama.



Evita el sobrepeso y la obesidad. **Mantén la actividad física**.



Evita el **consumo excesivo de alcohol** y no fumes.



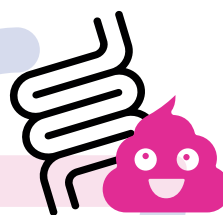
Si tienes síntomas digestivos o alteraciones de tu ritmo intestinal que duran más de 4 semanas, **consulta con tu médico**.



La fibra de los alimentos y los probióticos **ayudan a regular el funcionamiento intestinal**.



Evita el consumo de antiinflamatorios. **No autoprescribirse omeprazol o derivados** ante cualquier síntoma digestivo.



Si tienes más de 50 años **participa en el programa de cribado** de cáncer de colon.