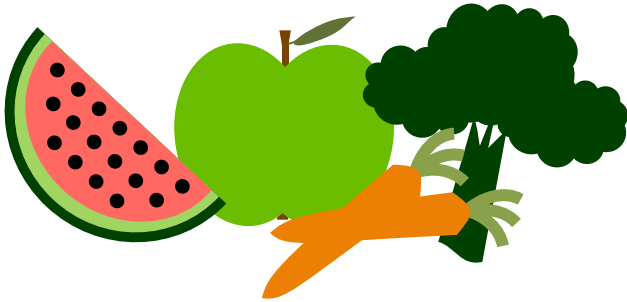
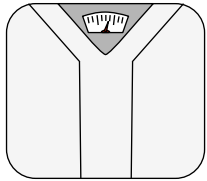


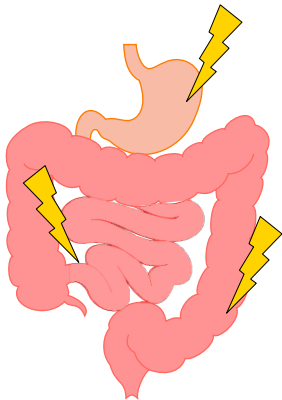
Consejos para ayudar a mejorar la Salud Digestiva



Elige una alimentación variada y saludable, evitando comidas copiosas

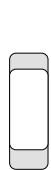


Evita el sobrepeso y la obesidad
Mantén la actividad física

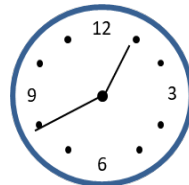
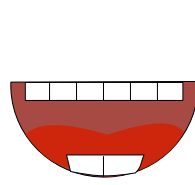


Si tienes síntomas digestivos o alteraciones de tu ritmo intestinal que duran más de 4 semanas, consulta con tu médico

>50



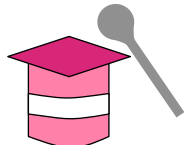
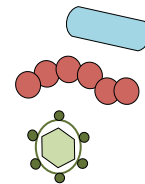
Si tienes más de 50 años participa en el programa de cribado de cáncer de colon



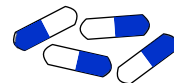
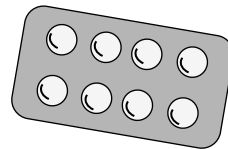
Come despacio, mastica adecuadamente
Procura pasen al menos dos horas antes de ir a la cama



Evita el consumo excesivo de alcohol
No fumes



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