

### Instrucciones para la suplementación de fibra

La falta de fibra en la dieta puede causar estreñimiento, lo que a su vez puede derivar en hemoroides o fisuras anales. Está demostrado que aumentar la ingesta de fibra ayuda a reducir el estreñimiento al ablandar las heces y mejorar la regularidad de las evacuaciones.

Algunos pacientes con síndrome de intestino irritable también pueden beneficiarse de la fibra, ya que no solo ayuda a ablandar las heces en quienes sufren estreñimiento, sino que también puede dar consistencia a las heces demasiado blandas. Su médico determinará si la fibra es recomendable para su caso.

La fibra soluble (como Benefiber®) es fácil de incorporar a la dieta, ya que no tiene sabor y se puede mezclar con alimentos o bebidas.

Comience con 1 cucharada una vez al día y, poco a poco, aumente a 1 cucharada tres veces al día, durante varios días. Mezcle Benefiber® en 120–240 ml de líquido (no se recomiendan bebidas carbonatadas) o con alimentos blandos, ya sean calientes o fríos. Revuelva bien hasta que se disuelva completamente. Aumente la ingesta de líquidos según sea necesario para asegurarse de beber entre 7 y 8 vasos de agua al día. Para obtener el mayor beneficio, la fibra suplementaria debe tomarse junto con las comidas.



Existen muchas versiones genéricas más económicas de **Benefiber®** con componentes activos similares, como se muestra en la siguiente imagen:

Wal-Mart



Walgreens



CVS



Sam's Club



Costco

