



Diarrea y deshidratación

La diarrea consiste en la evacuación de heces muy frecuentes y/o líquidas. Puede ser ocasionada por sus tratamientos, por una infección o incluso por el estrés.

Una diarrea que dure mucho tiempo puede resultar en deshidratación (falta de agua en el cuerpo), pérdida de peso y/o desequilibrios de electrolitos como bajos niveles de sal y potasio. Al cuerpo le hacen falta agua, sal y potasio para funcionar adecuadamente.

Sugerencias para la prevención

- ✓ Beba 2-3 litros (4 tazas = 1 litro) de agua todos los días a menos que el médico le restrinja el consumo de fluidos. Lleve consigo una botella de agua para acordarse de beber. Beba los líquidos con sorbos pequeños.
- ✓ Coma con frecuencia porciones pequeñas de alimentos suaves y blandos bajos en fibra. Ejemplos: plátano, arroz, pasta, pan blanco, pollo o pavo sin piel o pescado blanco y suave.

Evite:

- ✗ alimentos y bebidas muy calientes o fríos – deben estar a temperatura ambiente.
- ✗ productos de alcohol y tabaco
- ✗ alimentos grasosos, aceitosos o fritos
- ✗ verduras o frutas crudas
- ✗ especias/condimentos fuertes
- ✗ panes y cereales integrales, nueces y palomitas
- ✗ alimentos y bebidas que forman gas (frijoles, repollo, refrescos gaseosos)
- ✗ suplementos herbales como pimienta de cayena y ginseng

Limite o evite los productos con cafeína:

- Bebidas gaseosas regulares y dietéticas, Dr. Pepper®, Sunkist Orange®, Mountain Dew®, A&W® *cream soda*
- Bebidas energéticas como Red Bull®
- Café, té, chocolate
- Medicamentos de venta libre como NoDoz®, Vivarin®, Excedrin®, Bayer Select®, Midol®, Anacin®
- Medicamentos de dispensación con receta como Cafergot®, Fiorinal® y Norgesic®

¿Tiene diarrea?

- ✓ Beba 8-10 vasos cada día de fluidos transparentes (agua, caldo, Jello®, Gatorade®, etc.) Los líquidos transparentes son aquellos a través de los cuales se puede ver, a temperatura ambiente (aproximadamente 72-78 °F o 22-25 °C) se consideran líquidos transparentes.

- ✓ Los suplementos como Ensure y Boost, como también los líquidos transparentes y dulces como los jugos de frutas, pueden intensificar la diarrea. Es mejor tomar estos líquidos en sorbitos pequeños. Tomar cantidades pequeñas y frecuentes le puede proporcionar la nutrición que necesita y ayudarle a tolerarlos mejor.
- ✓ Coma/beba pequeñas cantidades de comida y bebida frecuentemente a lo largo del día en vez de hacer 3 grandes comidas.
- ✓ Tome medicamentos de venta libre como loperamida/Imodium®, Kaopectate® o cápsulas Maalox® o Pepto® para controlar la diarrea. Consulte primero con su médico.
- ✓ Si el área anal llega a estar adolorida: límpiela suavemente con agua tibia y séquela completamente. Aplique al área una crema protectora contra el agua como Desitin®. Mantenga el área adolorida expuesta al aire todo lo que pueda.
- ✓ **Los alimentos que pueden ayudar: yogur*, requesón*, arroz, pasta, papas, crema de trigo, harina, huevos (bien cocinados, pero no fritos), mantequilla de maní suave, pan blanco, verduras bien cocinadas, pollo o pavo sin piel, carne de res magra, pescado horneado o asado y frutas peladas enlatadas.**
- ✓ ***Algunas personas necesitan evitar la leche y los productos lácteos porque la lactosa les enferma.**
- ✓ **Evite las cáscaras, semillas y fibras de frutas no peladas; las verduras con alto contenido de fibra como el brócoli, el maíz, los frijoles, el repollo, los guisantes y la coliflor, incluso cocinados; los alimentos que tengan alto contenido de azúcar y/o grasa; y los alimentos enumerados en la sección “Sugerencias para la prevención”.**
- ✓ La dieta BRAT (plátanos, arroz, puré de manzana, pan tostado) puede ser útil durante uno o dos días. Ni la dieta BRAT ni una dieta de líquidos transparentes cumple con las necesidades básicas del cuerpo para calorías o proteína. Ninguna de las dos dietas debe usarse por más de 1-2 días sin avisarle a su médico. Mantenerse demasiado tiempo en la dieta BRAT puede causar una deficiencia de zinc. El zinc desempeña un papel clave en el sistema inmunitario, el crecimiento y el desarrollo de la piel. Agregar pollo, carne, pescado o productos lácteos a su dieta lo antes posible puede satisfacer las necesidades del cuerpo con respecto al zinc.
- ✓ Si le da un ataque repentino e intenso de diarrea, no ingiera nada sino líquidos transparentes* durante 12-24 horas. Esto permitirá que sus intestinos descansen y repongan los fluidos que ha perdido. Avísele a su médico o enfermero lo antes posible.
- ✓ Asegúrese de tener la aprobación de su médico para cualquier tratamiento, dieta u otras medidas que utiliza.

Deshidratación

- La deshidratación es lo que sucede cuando el cuerpo pierde demasiada agua.
- Los signos tempranos de deshidratación pueden ser difíciles de notar. La deshidratación intensa resulta en cambios en la química corporal (desequilibrios de electrolitos), los cuales pueden llegar a poner en peligro la vida. No se debería dejar que las personas con diarrea intensa se cuiden solas.

Prevenir la deshidratación

- ✓ Tome los medicamentos según los recete su médico. Si se le van acabando, pida una recarga.
- ✓ Tome por lo menos una cucharadita de cualquier líquido transparente cada minuto.



Estreñimiento

El estreñimiento consiste en heces duras y secas que son difíciles de evacuar y/o en ir al excusado con menos frecuencia de lo normal (para Ud.). El estreñimiento ocurre cuando el colon (intestino grueso) quita demasiada agua de las heces. Esto sucede cuando las heces pasan por el colon demasiado despacio o cuando el colon absorbe el agua más rápido que lo normal. Aproximadamente la mitad de las personas con cáncer experimentan estreñimiento. Las causas comunes incluyen:

- El cáncer o tratamiento para el cáncer que bloquea el intestino, presiona los nervios que controlan el colon o daña las células que recubren el aparato digestivo.
- Los medicamentos para las náuseas o las convulsiones, para el dolor (opioides), medicamentos de quimioterapia vinca-alcaloides como vincristina/Oncovin®, vinblastina/ Velbe® y vinorelbina/Navelbine®.
- Una cantidad insuficiente de actividad física, fibra en la dieta, agua (deshidratación) o comida.
- El uso excesivo o a largo plazo de laxantes.
- Los desequilibrios hormonales que alteran el metabolismo como los niveles bajos de la hormona tiroidea.
- Los desequilibrios de electrolitos como los niveles altos de hierro, calcio o potasio.
- La depresión.

Los síntomas

- Sentirse lleno/hinchado, retorcijones, dolor abdominal, gas, pérdida del apetito, 2+ días sin evacuar las heces, esforzarse para evacuarlas, sentir presión en el recto, náuseas o filtración anal* que se parece a la diarrea.

* Heces que se mueven, una gran cantidad de heces trabada en el colon/recto (impactación).

La prevención – la mejor alternativa

- ✓ **Consuma más fibra.** La fibra atrae el agua hacia las heces y las ablanda. Agregue la fibra a su dieta *despacio* para evitar los gases y la distensión – 5 gramos al día si su médico está de acuerdo.
- ✓ **Consuma y cocine con alimentos que son laxantes naturales** como semillas, uvas pasas, ciruelas pasas, jugo de ciruela pasa, salvado, papaya y verduras fibrosas (batatas dulces, ayote, espinacas, col rizada).
- ✓ **Beba 2-3 litros cada día, particularmente agua** para mantenerse hidratado y para que la fibra siga moviéndose a través del colon. Las bebidas calientes (cacao, té, agua caliente con limón) pueden ayudar a estimular el colon. Procure tener una bebida caliente y un alimento con alto contenido de fibra para el desayuno.
- ✓ **Aumente la actividad física.** Incluso una caminata corta puede ayudar a poner en movimiento los intestinos. Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva.
- ✓ **Tenga un plan para la prevención.** Si está tomando medicamentos opioides, pregunte por una rutina intestinal para prevenir el estreñimiento. Los opioides retardan la acción del colon y causan estreñimiento.



Alimentos para ayudar con el estreñimiento

Panes y granos	Frutas y verduras	Bocadillos
<ul style="list-style-type: none"> • Salvado o cereales integrales • Arroz integral o silvestre • Guisantes y frijoles secos cocinados (pintos, negros o rojos) • Pan o pasta integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca, como albaricoques, dátiles, ciruelas pasas y uvas pasas • Fruta fresca, como manzanas, arándanos y uvas • Verduras crudas o cocinadas como brócoli, maíz, guisantes, vainicas y espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola • Nueces • Palomitas • Semillas, como las de girasol 

Laxantes de venta libre

- **Consulte con su equipo de salud antes de usar cualquiera de estos productos.**
- No use laxantes por más de 1 semana sin la aprobación de su médico.
- Los laxantes pueden interferir con otros medicamentos. Tome otros medicamentos 2 horas antes o después de un laxante. Si no está seguro si sus medicamentos tendrán interacción, pregúntele a su farmacéutico.

Clase de laxante	Cómo funciona	Productos
Ablandadores de heces	Aumentan la cantidad de agua y grasa en el colon	<ul style="list-style-type: none"> • docusato/Colace®
Estimulantes	Intensifican las contracciones del colon y mueven las heces por el colon más rápidamente	<ul style="list-style-type: none"> • bisacodilo/Correctol®, Dulcolax® • senósidas/Senokot®, Ex-Lax®
Formadores de masa (suplementos de fibra)	Pasan rápidamente por el colon, llevando consigo las heces. ¡Sólo funcionan si toma mucha agua!	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Plantago ovato</i>/Metamucil® • metilcelulosa/Citrucel® • policarbofilo/FiberCon®
Preparaciones osmóticas	Atraen agua hacia colon. Es posible que su médico combine un laxante osmótico con un laxante estimulante.	<ul style="list-style-type: none"> • hidróxido de magnesio/Milk of Magnesia® • polietilenglicol/Miralax® • sorbitol, citrato de magnesio, lactulosa y supositorios de glicerina
Lubricantes	Retienen agua en el colon (ablandan) y hacen que las heces sean aceitosas (más fáciles de evacuar)	<ul style="list-style-type: none"> • Fleet® Mineral Oil Enema, lavativo de aceite mineral