

Estreñimiento

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Los tratamientos contra el cáncer a veces pueden causar estreñimiento. El estreñimiento es cuando la defecación es menos frecuente y las heces son duras, secas y difíciles de evacuar. Puede tener defecaciones dolorosas y que se sienta hinchado o con náuseas. El estreñimiento también suele causar hemorragias en el tejido blando por donde pasan las heces (el recto).

Entre las causas comunes del estreñimiento se pueden incluir las siguientes:

- Quimioterapia
- Medicamentos, en especial los que se usan para controlar el dolor, las náuseas o la depresión
- Falta de hidratación
- Estrés emocional
- Una dieta baja en fibra
- Falta de ejercicio
- Falta de respuesta a la necesidad de defecar

Estrategias de autocuidado

- Beba al menos 8 vasos de agua u otros líquidos al día. A muchas personas les ayuda beber líquidos calientes o tibios (como café y té) o jugo de fruta (como jugo de ciruelas pasas) para el estreñimiento.
- Coma alimentos con alto contenido de fibra. Algunas buenas fuentes de fibra son el pan y los cereales integrales, los frijoles y guisantes secos, las verduras crudas, las frutas frescas y secas, los frutos secos, las semillas y las palomitas de maíz. Nota: si tiene un intestino estrecho, su médico puede recomendarle una dieta baja en fibra o residuos. En este caso, consulte con su equipo de atención médica si es adecuado que coma fibra.
- Limite los alimentos y suplementos que puedan provocar estreñimiento. Estos incluyen los productos lácteos, el plátano, los suplementos de calcio y las píldoras de hierro.
- Limite las bebidas carbonatadas o gaseosas.
- Si es posible, aumente la actividad física.
- Lleve un registro de las defecaciones y muéstreselo a su equipo de atención médica para que pueda hablar sobre lo que es normal para usted.
- Avise a su equipo de atención médica si no ha tenido una defecación en 2 días.
- Es posible que los métodos anteriores no funcionen bien cuando el estreñimiento es provocado por medicamentos para el dolor. Antes de empezar a tomar estos medicamentos, consulte con su equipo de atención médica sobre las formas de prevenir o controlar el estreñimiento.

Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

Si las estrategias de autocuidado no resultan efectivas, pregúntele a su equipo de atención médica si los laxantes, enemas o supositorios son adecuados para usted y cuándo es apropiado usarlos.

Notas: _____
