

## ONCOLOGÍA

## Estreñimiento

## Cuidados después de la quimioterapia

*¿Qué es el estreñimiento?*

Es posible que el cáncer o el tratamiento contra el cáncer causen estreñimiento. Tener estreñimiento significa que se le hace difícil evacuar (tener un movimiento intestinal). Una persona puede evacuar desde tres veces en un solo día hasta una vez cada tres días. Es posible que lo que es normal para usted no lo sea para otra persona. El estreñimiento puede provocar dolor en el recto y calambres. El dolor puede ser más intenso cuando intente evacuar. A veces aparecen pequeñas cantidades de sangre roja brillante en el papel higiénico o en la superficie de las heces debido al aumento de tamaño de las venas cerca del recto (esas venas hinchadas se llaman hemorroides).

Unos cuantos cambios en su dieta y estilo de vida pueden ayudarle a evitar estar estreñado todo el tiempo. También es posible que su médico le recete medicamentos que ayuden a ablandar las heces.

*¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento?*

El estreñimiento puede hacer que sus heces sean:

1. demasiado duras.
2. demasiado pequeñas.
3. demasiado difíciles de expulsar.
4. demasiado infrecuentes.

*¿Cómo se trata el estreñimiento?*

El estreñimiento puede tratarse caminando más, bebiendo por lo menos 3 cuartos (*quarts*) de líquido al día, a menos que el médico le indique lo contrario, y comiendo alimentos altos en fibra. A veces, el jugo de ciruela y los líquidos calientes, sobre todo si se toman por la mañana, pueden ayudar. Si estos remedios no le funcionan, puede probar los siguientes medicamentos de venta libre (que se consiguen sin receta):

- Senna (8.6 mg) y docusato de sodio (100 mg). Tome dos de cada uno todas las noches al acostarse. Si es necesario puede aumentar la cantidad a cuatro de cada uno dos veces al día. Tome estos medicamentos todos los días como dosis de mantenimiento.
- Si no ha evacuado nada en un período de 48 horas, puede probar el bisacodil (Dulcolax). Tome de 2 a 3 comprimidos al acostarse, solamente una vez. Aumente la dosis de senna y docusato de sodio.
- Si no ha evacuado nada en un periodo de 72 horas, puede probar el citrato de magnesio (tome de 4 a 8 onzas) todos los días. Debe guardar el citrato de magnesio en el refrigerador.

(continúa)

## continuación

### *¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?*

- Supositorios o enemas. Consulte a su médico o enfermera antes de usarlos.
- Comuníquese con su médico si este plan no alivia su estreñimiento.

Tomar mucho líquido. Beba lo suficiente para que su orina salga más clara. Si tiene enfermedad de los riñones, del corazón o del hígado y usted tiene que limitar su consumo de líquidos, consulte a su médico antes de aumentar la cantidad de líquidos que bebe.

Siga estos pasos para evitar el estreñimiento:

- Incluya alimentos altos en fibra como frutas, verduras, frijoles y granos enteros en su dieta diaria.
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana. Caminar es una buena opción. También puede hacer otras actividades como correr, bailar, nadar, andar en bicicleta o jugar tenis.
- Tome un suplemento con fibra como Citrucel o Metamucil todos los días. Comience con una dosis pequeña y vaya aumentando la cantidad que tome lentamente a lo largo de un mes o más.
- Programe una hora para evacuar todos los días. Es posible que tener una rutina diaria le ayude. Tómese su tiempo para evacuar.
- Apoye los pies en un banquito cuando está sentado en el inodoro. Esto le ayudará a flexionar las caderas y ubica la pelvis en posición de cuclillas.
- Es posible que su médico le recomiende un laxante de venta sin receta para aliviar el estreñimiento. Algunos ejemplos son, Milk of Magnesia (leche de magnesia), Ex-Lax, Colace o Senokot. Recuerde leer y seguir todas las instrucciones de la etiqueta. No debe usar los laxantes a largo plazo.

### *¿Cuándo debo llamar al médico?*

- Si sus heces son negras y parecidas al alquitrán o si tienen manchas de sangre.
- Tiene un dolor nuevo en el abdomen o el dolor se vuelve más intenso.
- Está vomitando.
- Su estreñimiento no mejora o empeora.
- Tiene otros cambios en sus movimientos intestinales, tales como la forma o el tamaño de las heces.
- No puede retener ni controlar las heces.

Si no puede comunicarse con su equipo de cuidados de la salud o si sus síntomas empeoran, vaya a la clínica de atención inmediata (Urgent Care) o al Departamento de Emergencias.

#### **After Chemotherapy Care Instructions: Constipation**