

¿Qué es la diarrea?

El cáncer y el tratamiento contra el cáncer pueden causar diarrea. La diarrea es un aumento en el número diario de evacuaciones (también llamados movimientos intestinales) en comparación con el número habitual. La cantidad de evacuaciones puede aumentar y es posible que sean más blandas o aguadas. La diarrea es tener un aumento de 4 a 6 evacuaciones durante el día y/o la noche.

La quimioterapia puede causar diarrea porque daña las células saludables del intestino delgado y grueso. También puede acelerar sus evacuaciones. La diarrea también puede ser causada por infecciones o medicamentos, tales como antibióticos, ablandadores de heces y laxantes. Si no se trata la diarrea, puede provocar deshidratación (pérdida de fluidos del cuerpo) y desequilibrio de electrolitos (pérdida de minerales del cuerpo) que pueden poner su vida en riesgo.

¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?

- Deje de tomar ablandadores de heces o laxantes.
- Tome loperamida (Imodium A-D) de 4 mg (2 cápsulas), y luego de 2 mg (1 cápsula) cada 4 horas hasta detener la diarrea. No tome más de 8 cápsulas al día.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de líquido al día. Beba líquidos transparentes, como agua, caldo y *ginger ale* (refresco de jengibre) para recuperar los fluidos perdidos.
- Trate de beber 1 vaso de líquido después de cada evacuación aguada.
- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de tres comidas fuertes.
- Coma alimentos que ayuden a endurecer las heces, como plátano (*banana*), arroz, puré de manzana, pan tostado, pollo sin piel y huevos bien cocidos.
- Evite aquellos alimentos que empeoren la diarrea como frutas y verduras crudas, y comidas grasosas o fritas.
- Evite tomar leche y productos lácteos, bebidas con cafeína y jugos de frutas.

(continúa)

continuación

¿Cuándo debo llamar al médico?

- Límpiase la piel después de cada evacuación con un jabón suave y agua o toallitas para bebé sin perfume.
- Si se le irrita la piel, aplíquese un ungüento o pomada que alivie la irritación, como vaselina, ungüento con vitaminas A y D (*A & D ointment*) o Butt Paste.
- Lávese las manos después de cada evacuación.

- Si tiene diarrea continua después de 24 horas, si tiene más de 6 evacuaciones al día o si los remedios mencionados arriba no le funcionaron.
- Si siente dolor intenso o calambres en el estómago o abdomen.
- Si tiene una temperatura mayor de los 100.5 °F.
- Si nota que tiene sangre en las heces.
- Si tiene náuseas o vómitos.
- Si se siente débil o mareado.

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: Diarrhea