



# Obtenga ayuda contra la diarrea

La diarrea es la evacuación intestinal de heces fecales blandas o líquidas varias veces al día y con más frecuencia de lo habitual. Esto puede suceder con o sin calambres o dolor de estómago. Es posible que necesite ir al baño inmediatamente. La diarrea ocurre cuando el agua contenida en el intestino no es reabsorbida por el cuerpo. La diarrea incontrolada puede causar pérdida de peso, pérdida de líquidos, pérdida del apetito y debilidad.

## La diarrea puede ser causada por:

- Quimioterapia, terapia dirigida, inmunoterapia
- Radioterapia sobre la región pélvica
- Infección
- Algunas medicinas
- Crecimiento de un tumor
- Cirugía
- Estrés
- Comer alimentos que no caigan bien al estómago
- Un flujo excesivo de líquidos intestinales alrededor de las heces que obstruyen parcialmente el intestino (impacto rectal)

## Lo que usted puede hacer si tiene diarrea

Consulte con su equipo de profesionales médicos si cualquiera de sus tratamientos contra el cáncer pudiera ser la causa de la diarrea. Dependiendo de la causa, podría ser que algunos de los siguientes consejos prácticos sean de ayuda.

### Alimentos que puede comer

- Una dieta basada en líquidos claros, la cual puede que incluya agua, té diluido, jugo de manzana, caldos claros y gelatina clara.
- Alimentos salados, tales como caldos, sopas, galletas saladas y pretzels; también bebidas deportivas que suelen contener sodio.

- Alimentos altos en potasio, tales como jugos y néctares de fruta, bebidas deportivas, papas con cáscara y bananos (plátanos, guineos).
- Pequeñas cantidades de alimentos que resulten fáciles de digerir, como arroz, carne desollada (sin piel) de pavo o pollo, pan blanco tostado, puré de papa, huevos bien cocidos.

### Alimentos que debe evitar

- Alimentos demasiados condimentados o picantes
- Alimentos ricos en fibra, como nueces, semillas, granos integrales, frijoles, guisantes (arvejas o chícharos), frutas secas, y frutas y verduras crudas
- Alimentos altos en grasa, tales como los fritos o grasosos
- Bebidas con cafeína
- Bebidas ácidas, como el jugo de tomate y de cítricos, así como bebidas carbonatadas
- Goma de mascar (chicle) y dulces hechos con sustitutos del azúcar (como sorbitol, manitol o xilitol)
- Repostería, dulces, postres y mermeladas
- Leche y productos lácteos
- El yogur y el suero de la leche por lo general son permitidos
- Bebidas con alcohol y evite el consumo de tabaco

## Lo que puede hacer para sentirse mejor

- Tome sorbos de líquidos claros durante todo el día para prevenir la deshidratación. Intente con paletas de hielo, gelatina y pedacitos de hielo. Consulte con su equipo de profesionales médicos sobre la cantidad segura de líquidos para usted.
- Evite las bebidas con cafeína.
- Consuma bocadillos pequeños de forma frecuente a lo largo del día.
- Procure beber por lo menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal.
- Lave cuidadosamente el área anal con un jabón suave después de cada evacuación intestinal, enjuáguela bien con agua tibia y séquela suavemente. O bien, use toallitas humedecidas sin fragancia para bebé para limpiarse.
- Aplique un ungüento repelente al agua, como vaselina o ungüento con base de petróleo como el de la marca A&D.
- Sentarse en una tina con agua caliente o los baños de asiento pueden ayudar a aliviar las molestias.

## Otras sugerencias

- Lleve un registro de sus evacuaciones intestinales para ayudarle a decidir cuándo es momento de llamar a su médico.
- Consulte con su médico antes de usar cualquier medicamento contra la diarrea que se pueda obtener sin receta.
- Hable con su médico sobre el uso de una medicina con receta.
- Tome los medicamentos contra la diarrea justo como sea indicado por su médico.
- Si su diarrea empeora (si ocurre entre 7 y 8, o más veces en 24 horas), notifique a su médico de inmediato. Puede que requiera probar una dieta de líquidos claros para dejar que descanse el intestino.
- Una vez que la diarrea pare, podrá reincorporar alimentos sólidos en pequeñas cantidades.

## Hable con su equipo de profesionales médicos si:

- Tiene evacuaciones intestinales con heces sueltas varias veces al día durante 1 a 4 días, dependiendo de las instrucciones que haya recibido de su equipo de profesionales médicos.
- Siente mareos o como si se fuera a desmayar.
- La diarrea no desaparece o empeora.
- Sus heces presentan color y olor inusuales.
- Tiene sangre en o alrededor del recto o en las heces fecales.
- No orina por más de 12 horas o más.
- No puede beber líquidos durante 24 horas o más.
- Presenta un dolor nuevo en el estómago, así como cólicos o vientre inflamado.
- Tiene fiebre. Su equipo de profesionales médicos le dirá a partir de qué temperatura podrá considerarse como fiebre.
- Ha tenido estreñimiento (constipación) por varios días y luego comienza a evacuar cantidades de heces líquidas (esto podría indicar que tiene impactación intestinal o estreñimiento grave).

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación al cáncer, visite [www.cancer.org/es](http://www.cancer.org/es) o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

