

Diarrea

¿Qué es la diarrea?

Diarrea significa el tener más de cuatro o cinco evacuaciones intestinales líquidas en un período de 24 horas. La diarrea que ocurre durante el tratamiento de cáncer tiene muchas causas:

- Cirugía de intestino o estómago
- Infecciones
- Medicamentos tales como la quimioterapia, antibióticos, antiácidos, algunos medicamentos antiinflamatorios y laxantes
- Radiación en el abdomen y pelvis
- Estrés y ansiedad

Qué Comer y Beber

- Beba bastante agua, caldos claros, bebidas deportivas, ginger ale, o té descafeinado.
- Consuma porciones pequeñas de comida que incluyan puré de manzana, arroz, pan tostado y pasta.
- Escoja alimentos ricos en potasio, tales como papas, naranjas y bananas.
- Añada fibra a su dieta. La fibra absorbe el exceso de agua y agrega volumen a las heces. Pruebe usar pastillas de fibra, tales como FiberCon® y Fiber Choice®, pero pregunte a su médico o enfermera antes de tomar algo.
- Pregunte a su médico o enfermera si debería seguir una dieta de líquidos claros para darle a sus intestinos un par de días de descanso.

Qué Evitar

- Jugos de frutas con bastante azúcar
- Líquidos muy calientes o muy helados
- Bebidas con cafeína como el café y refrescos de cola
- Leche y productos lácteos
- Alcohol
- Alimentos condimentados
- Alimentos que causan gases, tales como el brocoli y el repollo

¿Cómo se trata la diarrea?

Algunos medicamentos pueden ayudar con la diarrea causada por la radiación o la quimioterapia. Podría no ser seguro usarlos con diarreas causadas por infecciones. El tratamiento varía dependiendo de la causa.

- Hable con sus médicos oncólogos antes de tomar cualquier medicamento para tratar la diarrea.
- No tome medicamentos sin receta médica, tales como Imodium®, a menos que sus médicos oncólogos se lo indiquen.

Cuidados de la Piel y Alivio

Esos consejos pueden ayudarle a evitar que la diarrea le ocasione piel agrietada:

- Mantenga su área rectal limpia y seca. Lávese con un jabón suave y agua. Séquese con suavidad usando una toalla.
- Use toallitas húmedas para bebé sin alcohol en lugar de papel higiénico.
- Aplique una crema de óxido de zinc (productos como A&D o Desitin) para aliviar su piel.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame de inmediato si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Diarrea con sangre
- Diarrea que dura más de 24 horas
- Demasiado dolor o cólicos en su estómago
- Fiebre mayor que 100.3°F
- Llagas o grietas en su recto
- Señales de deshidratación:
 - Orina de color oscuro
 - Menos orina de lo normal
 - Mareos
 - Boca reseca
 - Mayor sed de lo normal

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.