

Cómo Evitar el Estreñimiento

Acerca del Estreñimiento

Se llama estreñimiento a la dificultad de lograr una evacuación intestinal debido a la dureza y resequeadad de las heces.

¿Por qué ocurre el estreñimiento?

La función normal del intestino grueso, también llamado colon, es la de absorber líquidos del tracto digestivo.

Aun cuando usted no tenga una evacuación intestinal, el colon continúa haciendo su trabajo normal de remover fluidos. Esto hace que las heces se endurezcan y se haga más difícil su evacuación.



Intestino grueso o colon en el cuerpo humano

Estas son las razones por las que el intestino podría trabajar más lentamente:

- Tomar narcóticos o medicamentos contra el dolor
- Usar medicamentos contra la náusea
- Estar deshidratado
- Comer o beber menos de lo normal
- Haber tenido cirugía en el área abdominal

¿Cómo evitar el estreñimiento?

- Manténgase hidratado. Beba suficiente agua, jugos, bebidas deportivas, sopas u otros líquidos para mantener su orina ligeramente amarilla.
- Evite bebidas que contengan cafeína o alcohol. Estas le pueden deshidratar aún más.

- Manténgase lo más activo posible. Pregunte a su proveedor de cuidados médicos lo que sea seguro para usted, o haga una cita con nuestros especialistas de ejercicios para el cáncer.
- Coma una dieta saludable que incluya frutas, verduras y fibras. Haga una cita con nuestros dietistas para ayudarlo a determinar lo que sea más conveniente para usted.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman ofrece planes individuales de condición física y actividades, consejería en nutrición y otros. Llame al 801- 587-4585 o visite www.huntsmancancer.org/wellness.

Asegúrese de verificar con su enfermera o médico antes de tomar algún medicamento contra el estreñimiento, especialmente aquellos medicamentos que se administran por el recto.

Si Usted se Sintiese Estreñido

Tomar un ablandador de heces o un laxante y beber jugo de ciruelas o líquidos tibios puede ser de ayuda.

- Los ablandadores de heces hacen más cómoda la evacuación intestinal. Estos no son laxantes. El nombre del medicamento es docusato sódico. Hay muchas marcas, así que consulte con su enfermera o farmacéutico para asegurarse de que obtenga lo que necesita.
- Los laxantes agilizan la evacuación intestinal. Normalmente se recomienda el uso de Senna (senósidos) y/o Miralax® (polietilenglicol).
 Tome 1 o 2 tabletas de Senna hasta 3 veces al día, o tome ½ a 1 dosis de Miralax® (o una marca genérica) hasta 3 veces por día.
- Senna-S es una combinación de laxante Senna y de docusato sódico. Algunas personas prefieren tomar el laxante y el ablandador de heces en una sola píldora.

Cada persona es diferente. La combinación correcta de ablandadores y laxantes es aquella que le ayuda a evacuar cómodamente sus intestinos cada 1 o 2 días.

- Anote lo que toma.
- Asegúrese de comunicarle a su médico y enfermera lo que está tomando.