

Control del Estreñimiento

¿Qué es el Estreñimiento?

El estreñimiento es cuando se vuelve difícil tener una evacuación intestinal. Las heces se vuelven duras y secas. Otros síntomas de estreñimiento incluyen:

- Hinchazón
- Sentirse lleno después de una evacuación
- Náuseas
- Dolor rectal
- Cólicos estomacales

¿Cuáles Son las Causas del Estreñimiento?

El estreñimiento que ocurre durante el tratamiento de cáncer tiene muchas causas:

- Bloqueo intestinal
- Deshidratación
- Menor consumo de alimentos o dieta baja en fibras
- Algunas medicinas contra el dolor y quimioterapia
- Cirugía en el abdomen
- Crecimiento de tumores

¿Cómo Puedo Prevenir el Estreñimiento?

Usted puede ayudar a prevenir el estreñimiento de estas maneras:

- Hable con sus médicos acerca de un plan para el control del estreñimiento antes de que usted comience a tomar medicamentos contra el dolor o de quimioterapia.
- Beba más agua, jugos y otras bebidas que no contengan cafeína o alcohol.
- Manténgase activo. Pregunte a su médico qué tipo de ejercicio es el más adecuado para usted.

Puede ser útil continuar tomando un ablandador de heces diariamente.

¿Cómo Debo de Tratar el Estreñimiento?

Si usted se estríe, puede intentar tratarse usted mismo en su casa. Ciertos productos que se pueden comprar en farmacias o tiendas pueden ayudar.

1. Tome dos tabletas de Senna-S® (Senna + Colace®) por la noche.
2. Si usted no tiene una evacuación intestinal a la mañana siguiente, tome dos tabletas de Senna-S esa mañana y dos más esa noche.
3. Beba de cuatro a ocho onzas de jugo de ciruela tibio esa noche. El jugo de ciruela puede ser una parte útil de un plan diario para el manejo del estreñimiento.
4. Una vez que usted ha tenido una evacuación intestinal, deje de tomar Senna-S. Puede ser útil continuar tomando un ablandador de heces diariamente.

¿Cuándo Debo Llamar a la Oficina de mi médico?

Si usted no tiene una evacuación intestinal a la mañana siguiente de haber seguido los pasos 1-3 arriba mencionados, hable con sus médicos. Ellos pueden sugerir remedios adicionales para el estreñimiento.

Precauciones Importantes

- Si usted tiene problemas de riñón o urinarios, pregunte a sus médicos antes de usar leche de magnesia.
- Hable con sus médicos antes de tomar productos que contienen polietilenglicol, tales como el Miralax®.
- Si está con quimioterapia, no use enemas o supositorios.
- Hable con sus médicos antes de cambiar las dosis de ablandadores de heces o laxantes.
- Hable con su médico acerca de cambios en sus evacuaciones intestinales. La función intestinal es una parte importante de su salud en general.