

La diarrea y el estreñimiento son efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer. Su gravedad puede variar según el tipo de tratamiento que reciba. A veces, los efectos secundarios mejoran a medida que se adapta al tratamiento. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen al terminar el tratamiento. Brindar atención paliativa (de apoyo), para manejar los efectos secundarios, es una parte importante del tratamiento del cáncer. Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención acerca de cualquier efecto secundario que tenga.

DIARREA

La diarrea implica tener deposiciones acuosas frecuentes. Esto ocurre cuando los alimentos y líquidos pasan muy rápidamente a través del cuerpo. Si es grave o dura mucho tiempo, el cuerpo no puede absorber una cantidad suficiente de agua y nutrientes. Es importante manejar la diarrea para prevenir la deshidratación (falta de agua en el cuerpo) y la desnutrición.

Además de ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer, la diarrea también puede ser un signo de infección o sensibilidad a ciertos alimentos. Consulte con el equipo de profesionales médicos para determinar la causa de la diarrea en su caso, para que pueda tratarse.

Informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si padece diarrea o estreñimiento como un problema nuevo o que está empeorando. No tome ningún medicamento de venta libre sin consultar primero con su médico.

Siga estos consejos para manejar la diarrea:

- Beba líquidos claros, tales como agua, refrescos de jengibre, bebidas deportivas y caldos claros, o chupe paletas heladas para mantenerse hidratado.
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas ácidas como el jugo de naranja.
- Para prevenir la deshidratación, beba al menos de 8 a 10 tazas de líquido por día y al menos una taza más tras cada deposición blanda.
- A medida que la diarrea comience a aliviarse, coma alimentos que sean fáciles de digerir. Entre estos se incluyen pan blanco tostado, galletas saladas, pretzels u otros alimentos hechos con cereales bajos en fibra, frutas o vegetales suaves sin semillas ni piel y sopas a base de caldo.
- Incluya alimentos con alto contenido de fibra soluble, como arroz blanco, avena, patatas sin piel, puré de manzana y bananas.
- Evite los alimentos que puedan empeorar la diarrea, incluyendo alimentos altos en fibra, vegetales y frutas crudos, alimentos picantes y opciones con mucha grasa.
- Evite los alimentos y bebidas con alcoholes de azúcares (por ejemplo, el xilitol y el sorbitol). Estos compuestos a menudo se encuentran en productos sin azúcar.
- Evite la leche y los productos lácteos si le parece que empeoran la diarrea.

- Si los cambios en su alimentación no lo ayudan, el médico podría recetarle medicamentos. No tome ningún medicamento ni suplemento sin consultar primero con su médico.
- Cuide su piel. Las deposiciones acuosas frecuentes pueden dañar la piel que rodea al ano. Después de las deposiciones, lave la zona con agua tibia o límpiela con toallitas húmedas para baño. Además, asegúrese de secarla suavemente. Aplique a la piel limpia y seca un ungüento repelente al agua (tal como un producto que contenga vaselina) con el fin de prevenir su irritación.

EFFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Llame inmediatamente a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Deposiciones blandas durante más de dos días
- Sangre en las heces
- Dolor o calambre abdominal de moderado a intenso
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Incapacidad de controlar las deposiciones
- Síntomas de deshidratación (orina oscura, micción infrecuente, mareos, sequedad en la boca o en la piel, o frecuencia cardíaca/pulso irregulares)

Visite www.LLS.org/materiales para pedir o descargar la publicación titulada *Alimentos para manejar la diarrea*.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento ocurre cuando las deposiciones se vuelven difíciles o se producen con menor frecuencia que lo normal. Puede que presente los siguientes síntomas:

- Deposiciones pequeñas y duras
- Dolor de estómago o calambres
- Eliminación de mucho gas (flatulencia)
- Hinchazón abdominal
- Pérdida del apetito
- Náuseas o vómitos
- Falta de deposiciones regulares

El estreñimiento puede ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer. Las personas mayores pueden correr mayor riesgo de padecerlo. El estreñimiento también puede ser causado por un menor consumo de líquidos,

tomar medicamentos para el dolor y por otras enfermedades como la diabetes. Siga estos consejos para manejar el estreñimiento:

- Aumente poco a poco la cantidad de fibra que consume. La fibra se encuentra en alimentos a base de plantas, tales como vegetales y frutas enteros, frijoles, legumbres, cereales integrales, pan y avena. Una buena meta es comer diariamente entre 25 y 38 gramos de fibra. Pregúntele al médico o a un dietista registrado cuánta cantidad de fibra le es adecuada.
- Beba muchos líquidos. La mayoría de las personas necesitan beber al menos de 8 a 10 tazas de líquido cada día. Podría necesitar más, según su tratamiento y los medicamentos que tome.
- Puede resultar útil beber líquidos tibios o calientes por la mañana.
- Pruebe tomar jugo de ciruela pasa. Empiece con una pequeña cantidad, alrededor de media taza cada día.
- El ejercicio y la actividad física pueden servir para aliviar el estreñimiento. Pida al equipo de profesionales médicos que le indique un programa de ejercicio.
- Pregúntele al médico o a un dietista registrado si le podría beneficiar tomar un suplemento de fibra. No tome ningún suplemento sin consultar primero con el médico.
- Tome solamente los medicamentos recetados por su médico. Podría recetarle un ablandador de heces o laxante.

Visite www.LLS.org/materiales para pedir o descargar la publicación titulada **Alimentos para manejar el estreñimiento**.

SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar diarrea o estreñimiento o empeorarlos. Lleve un registro de su salud y sus hábitos cotidianos en un diario o aplicación de teléfono. Esto puede ayudarlo a usted y a su médico a descubrir lo que le provoca los efectos secundarios.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. Puede compartir la información con su médico.

Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar la versión en español, que se llama **Aplicación de Salud de LLS**.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

La diarrea y el estreñimiento pueden dificultar que coma lo suficiente y se mantenga hidratado. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe suficientes calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para un funcionamiento corporal saludable. La deshidratación ocurre cuando una persona no bebe o no absorbe suficientes líquidos para un funcionamiento corporal saludable. Incluso un caso leve puede hacerlo sentir cansado.

Entre los signos de deshidratación se incluyen:

- Sed intensa
- Orina de color oscuro
- Orinar con menos frecuencia
- Fatiga
- Mareos

- Confusión
- Menor sudoración
- Sequedad en la boca

Su consumo de líquidos probablemente es adecuado si:

- Rara vez siente sed
- Su orina es incolora o amarillo claro

Una buena nutrición es importante para la salud, la energía y la calidad de vida. Los pacientes con cáncer que están desnutridos o deshidratados corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y una mala calidad de vida. La desnutrición puede hacer que sea necesario postergar, cambiar o suspender el tratamiento del cáncer.

Cualquier efecto secundario que pueda dificultar comer o beber aumenta el riesgo de complicaciones de salud y mala calidad de vida. Visite www.LLS.org/materiales para consultar la serie completa de publicaciones titulada *Manejo de los efectos secundarios* (donde dice “Filter by Topic”, seleccione “Side Effect Management” en el menú desplegable).

Preguntas que conviene hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Es probable que el tratamiento del cáncer que me indicaron provoque estreñimiento o diarrea?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir o manejar estos efectos secundarios?
- ¿Hay medicamentos que pueda tomar?
- ¿Qué puedo comer o beber para aliviar el estreñimiento, la diarrea o ambos?
- ¿Me puede remitir a un dietista registrado especializado en oncología?
- ¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que me ayude a manejar los efectos secundarios?
- ¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **especialistas en información** de LLS son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología que pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y nuestros **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.