



Cambios del Intestino

La diarrea está causada por el daño producido a las paredes que recubren los intestinos. Puede ocurrir en cualquier momento durante el tratamiento contra el cáncer y puede variar desde heces blandas hasta heces sueltas y líquidas. Es imprescindible que beba suficientes líquidos para evitar deshidratarse—intente beber entre 8 a 10 vasos de líquido al día. Es posible que algunos jugos y bebidas azucaradas necesiten ser diluidas con agua, por favor pregunte a su enfermera o dietista si esto es necesario.

Puede ser de ayuda realizar varias comidas más pequeñas pero más frecuentes a lo largo del día. Elija comidas que son fáciles de digerir, como por ejemplo aquellas que contienen menos fibra, grasa, lactosa o azúcares lácteos. Evite los alimentos lácteos, picantes, con mucha fibra, y fritos o grasosos así como la cafeína. También debe evitar las comidas que causan gas y sensación de plenitud.

Asegúrese de mencionar a su médico cualquier cambio o problema. Si su diarrea es grave, es posible que su médico o enfermera recomiende la dieta BRAT por sus siglas en inglés y que consiste en bananas, arroz, puré de manzana y pan tostado.

Otro problema que puede presentarse es el estreñimiento. Cada persona es diferente, pero en general se considera que ha pasado demasiado tiempo si pasan más de tres días sin tener una evacuación intestinal. Después de tres días, las evacuaciones o heces se ponen más duras y se hace más difícil pasarlas.

Hable con su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Más del 25 % del tiempo tiene que realizar esfuerzo o siente molestias al tener una evacuación intestinal
- Las heces son duras más del 25% del tiempo
- Tiene menos de una evacuación intestinal en una semana
- Hay sangre en sus heces

Es posible que su médico recomiende:

- Beber dos a cuatro vasos de agua extra al día
- Añadir frutas y verduras a su dieta
- Comer ciruelas o salvado

Recuerde llamar a su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta como por ejemplo un laxante.