
Cómo tratar el estreñimiento



Esta guía del paciente le ayudará a comprender lo siguiente:

¿Qué es el estreñimiento relacionado con el cáncer?	Pág. 2
¿Qué causa el estreñimiento relacionado con el cáncer?	Pág. 3
¿Qué puedo hacer para tratar el estreñimiento?	Pág. 4
¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención sanitaria?	Pág. 12
¿Dónde puedo obtener más información?	Pág. 14

Esta guía es para las personas que tienen estreñimiento antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Pueden utilizarla pacientes, familiares, amigos o profesionales de la salud. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿Qué es el estreñimiento relacionado con el cáncer?

El estreñimiento significa que las deposiciones (defecar) son menos frecuentes de lo normal. Las heces (materia fecal) pueden resultar secas y duras para expulsarlas. El estreñimiento es frecuente entre las personas con cáncer.

Usted puede estar estreñado si:

Debe pujar fuerte y hacer un gran esfuerzo para poder expulsar un poco.

Siente la necesidad de defecar pero no logra expulsar nada.

Las heces (materia fecal) son pequeñas, duras, secas y parecen bolitas.

No todos tienen una deposición (defecan) todos los días. Si come menos es posible que tenga una frecuencia menor. Siempre y cuando la materia fecal sea blanda y que pase fácilmente, está bien ir cada 2 o 3 días.

También puede presentar:

Calambres o dolor de estómago

Un vientre hinchado, sensación de plenitud y malestar

Exceso de gases o eructos

Náuseas o vómitos

Escape de las heces (materia fecal); esto no es diarrea

¿Qué causa el estreñimiento relacionado con el cáncer?

Este diagrama muestra qué cosas pueden causar estreñimiento:



¿Qué puedo hacer para tratar el estreñimiento?

Consuma laxantes para tratar el estreñimiento

Los laxantes son medicamentos que colaboran para realizar deposiciones (defecar). Existe una gran variedad de laxantes. Algunos son de venta libre en las farmacias y otros se los prescribe el médico.



Los analgésicos opioides, como la morfina y la codeína, causan estreñimiento. Si consume estos medicamentos debe tomar laxantes para poder realizar deposiciones (defecar). Si deja de tomar laxantes cuando consume opioides presentará estreñimiento.

Tipos de laxantes

Los laxantes osmóticos hacen ingresar agua en las heces (materia fecal), ablandándolas para facilitar su paso. En general tardan de 1 a 4 días en actuar. Por ejemplo, la lactulosa (como Restoralax) y Peg 3350 (como Lax-A-Day).

Los laxantes estimulantes

incitan al cuerpo para lograr una deposición (defecar) y aumentar el tránsito de las heces a través del cuerpo. En general tardan de 6 a 12 horas. Por ejemplo, sena (como Ex-Lax, SenoKot y SennaSol) y bisacodilo (como Correctol y Dulcolax).

Los supositorios y enemas

se colocan en el recto (la cola) para que las heces (materia fecal) pueda salir. No son seguros para algunas personas con cáncer. Pueden facilitar el desarrollo de infecciones si el sistema inmunitario está débil a causa del cáncer o de los tratamientos. Hable con su equipo de atención sanitaria antes de consumir estos medicamentos.

Los laxantes se pueden usar para prevenir o tratar el estreñimiento.

Si toma medicamentos o si se somete a tratamientos que causan estreñimiento su médico le indicará que tome laxantes para mantener la regularidad.

Si no tuvo deposiciones en 2 o 3 días y piensa que tiene estreñimiento, tal vez deba tomar un laxante, o tomar más laxantes, para mejorar el tránsito intestinal. Pregunte al equipo de atención sanitaria qué debe hacer.

¡Tenga cuidado!

- ✓ **No tome suplementos con fibras, como Metamucil, a menos que su equipo de atención sanitaria se lo indique.** Tal vez no sean seguros para usted, sobre todo si consume analgésicos opioides.
- ✓ Cuando toma laxantes puede experimentar retortijones leves. Si los retortijones son muy dolorosos o si presenta diarrea, deje de tomar el medicamento y hable con su médico o farmacéutico.

Testimonio del paciente:

“El problema con el estreñimiento es que uno no cree que le puede suceder, por eso no se siguen las recomendaciones hasta que está estreñado. No alcanza con las soluciones habituales que suelen funcionar (como las ciruelas pasa). Lo que realmente necesita es un laxante”.

Coma más fibra

Si el estreñimiento es leve, consumir más fibra puede ayudar. Los alimentos con alto contenido en fibra ayudarán a ablandar las heces (materia fecal) y así pasarán más fácil.



¡Tenga cuidado!

- ✓ Si consume muchas fibras provenientes de granos, asegúrese de beber mucho líquido. Si no bebe lo suficiente, el estreñimiento puede empeorar.
- ✓ Si consume analgésicos opioides, pregunte a su equipo de atención sanitaria si es beneficioso aumentar el consumo de fibra.
- ✓ Si le dijeron que podría presentar una obstrucción intestinal (un bloqueo que impide la salida de las heces [materia fecal]), consulte con su equipo de atención sanitaria antes de agregar fibra a la dieta.

Para obtener más información nutricional consulte el folleto informativo para el paciente 'Eating well when you have cancer' (Cómo alimentarse bien cuando padece cáncer) de la Canadian Cancer Society. Visite www.cancer.ca/publications

La investigación reciente demuestra que los laxantes emolientes (como soflax y docusato sódico) tal vez no funcionen. Hable con su médico o farmacéutico si los consume.

Alimentos con mucha fibra

Frutas	<ul style="list-style-type: none">✓ Laxantes naturales como ciruelas pasa, jugo de ciruela pasa, papaya y ruibarbo.✓ Frutas frescas como aguacate, bayas, manzana, pera, banana, mango, ciruela, naranja, uva, higo y albaricoque. <p>CONSEJO Coma la piel de las frutas como manzanas y peras. La piel tiene la mayor parte de la fibra.</p>
Verduras	<ul style="list-style-type: none">✓ Brócoli, repollitos de Bruselas, remolacha, repollo, elote, arvejas, zanahoria y alcachofa.✓ Papa o batata con la piel.✓ Verduras de hoja como espinaca, col rizada, berza y acelga. <p>CONSEJO Agregue verduras a un batido de frutas para aumentar las fibras.</p>
Granos	<ul style="list-style-type: none">✓ Cebada, salvado de avena, arroz integral, arroz silvestre, quinoa, trigo bulgur y harina de maíz.✓ Pasta, panqueques, gofres, rosas y galletas de granos integrales.✓ Barras, panquecitos y cereales con salvado.✓ Panes integrales de centeno, multigrano o de granos integrales. <p>CONSEJO Trate de agregar salvado de trigo a comidas como cazuelas, sopas, puré de papa y productos horneados.</p>
Proteína	<ul style="list-style-type: none">✓ Frijoles, frijoles blancos, garbanzos, lentejas, arvejas y frijoles negros.✓ Frutos secos, como almendras, pistachos, pecanas, semillas de girasol y semillas de calabaza. <p>CONSEJOS Trate de incorporar frijoles a las sopas y ensaladas / Las carnes, el pescado y las aves de corral tienen muy poca fibra, pero de todos modos puede comerlos.</p>
Refrigerios	<ul style="list-style-type: none">✓ Palomitas de maíz, frutos secos y semillas.✓ Frutas secas (dátiles, higos, ciruelas y uvas pasas). <p>CONSEJOS Coma frutas frescas como colaciones o incorpore al desayuno cereales o yogur / Consuma verduras con las comidas y refrigerios / Trate de esparcir salvado de trigo sobre comidas como cereales, avena, puré de manzana o yogur.</p>

Otros consejos:

- Agregue fibra a la dieta poco a poco, para evitar la hinchazón y los gases.
- Haga las comidas y los refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días. Esto podrá ayudarlo a ir al baño de manera más regular.

Beba más líquidos

Los líquidos agregan agua a las heces (materia fecal), ablandándolas para facilitar su paso.



Tome al menos 6 a 8 tazas de líquidos al día. La mejor opción es el agua, pero cualquier líquido ayuda.

Las bebidas calientes pueden colaborar para realizar deposiciones (defecar).

Si le resulta difícil beber líquidos, tome pequeños sorbos con frecuencia o coma frutas con contenido en agua.

Líquidos que debe elegir

- Agua
- Agua caliente con limón
- Jugo de pera, manzana o ciruelas pasa
- Jugos de fruta con pulpa
- Bebidas calientes como té de hierbas y caldo o pequeñas cantidades de café con cafeína y té

Pídale a su equipo de atención sanitaria que lo derive a un nutricionista.

Un nutricionista puede ayudarlo a comer y beber bien cuando tiene estreñimiento. También puede visitar [unlockfood.ca](https://www.unlockfood.ca) o llamar al **1-866-797-0000** para contactarse en forma gratuita con un nutricionista matriculado.

Manténgase activo

El ejercicio puede ayudarlo a mantener la regularidad. Incluso un poco más de actividad puede ayudar.



Si no es una persona activa, comience con un ejercicio liviano como la caminata, el estiramiento o yoga suave.

Camine hasta el final de la rampa para el coche, ida y vuelta, hasta el ingreso de su casa o use una bicicleta fija.

Siga su propio ritmo y aumente poco a poco la cantidad y la dificultad del ejercicio.

El ejercicio también podrá:

- aumentar el apetito
- darle más energía
- ayudarlo a dormir mejor
- fortalecer los músculos
- darle una sensación de bienestar
- ayudarlo con la sensación de depresión y ansiedad

Pídale a su equipo de atención sanitaria que lo derive con un:

- fisioterapeuta
- terapeuta ocupacional
- especialista en medicina física y rehabilitación
- especialista en ejercicios
- especialista en rehabilitación

Haga terapias alternativas

Consulte con su equipo de atención sanitaria para saber si las terapias alternativas pueden servirle.

Estas terapias podrán ayudarlo con el estreñimiento:

Acupuntura

Biorretroalimentación; una forma de aprender a controlar cómo se comporta su cuerpo. Un terapeuta en biorretroalimentación tal vez pueda ayudarlo a utilizar esto para entrenar su cuerpo para realizar una deposición (defecar)

Masaje abdominal (en el vientre)



Para más información sobre estas actividades, consulte la guía de la Canadian Cancer Society sobre Terapias Alternativas. Visite: www.cancer.ca/publications

Tenga una rutina para ir al baño

Cuando utilice el baño, asegúrese de estar cómodo y solo. Si es necesario, pida a los demás que le den privacidad.

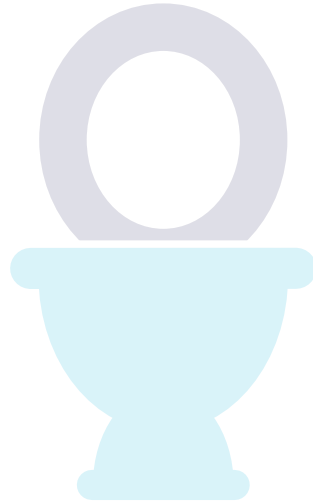
Trate de ir al baño aproximadamente a la misma hora todos los días.

Trate de realizar una deposición (defecar) apenas se levanta o después de una comida.

Si puede, levántese de la cama para ir al baño o usar la silla con orinal, en lugar de un orinal.

Coloque un taburete bajo sus pies cuando se siente en el inodoro. De este modo adoptará una posición más adecuada.

No puje fuerte ni haga mucho esfuerzo para tratar de expulsar las heces (materia fecal). Tómese su tiempo y trate de relajarse.



¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Avise de inmediato a su equipo de atención médica si presenta estos síntomas:

Si no logró realizar una deposición (defecar) por más de 3 días

Sangre rojo intenso en las heces

Heces negras o muy oscuras

No hay flatulencias

Hinchazón o dolor de estómago

Náuseas y vómitos

¿Qué es la detección de síntomas?

En Ontario, los pacientes con cáncer completan una evaluación de detección de síntomas. La evaluación informa al equipo de atención médica sobre sus síntomas y cómo se siente. La herramienta se llama Sistema de evaluación de síntomas Edmonton (ESAS, Edmonton Symptom Assessment System).

Completar la evaluación de síntomas lo ayuda a usted y a su equipo de atención médica a manejar los síntomas.

Utilice las siguientes descripciones para que su equipo de atención médica pueda comprender su estreñimiento.



0 es ausencia de estreñimiento y 10 es el peor estreñimiento posible.

0 a 3

Puede tener un estreñimiento **leve** si:

Las deposiciones mejoran después de modificar la dieta o de consumir laxantes emolientes

4 a 6

Puede tener un estreñimiento **moderado** si:

Debe consumir laxantes o estimulantes para lograr una deposición

7 a 10

Puede tener un estreñimiento **severo** si:

Debe consumir muchos laxantes o estimulantes para lograr una deposición

Debe utilizar enemas o supositorios para lograr una deposición

Tiene vómitos

Tiene dolor estomacal

Su equipo de atención médica quiere saber sobre su estreñimiento. Sus preguntas y preocupaciones son importantes. No tenga miedo de compartirlas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar otros enlaces con información útil, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Sitios web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

**Cook for your Life
(Cocine por su vida)**

www.cookforyourlife.org

Servicios de apoyo:

**Canadian Cancer Society,
localizador de servicios
para la comunidad:**

www.cancer.ca/csl

**Servicios de apoyo de la
Canadian Cancer Society**

www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Libros:

Eating well when you have cancer (Cómo alimentarse bien cuando padece cáncer)

www.cancer.ca/publications

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Alimentarse es fácil: recetas que ayudan a superar el desafío de comer durante el tratamiento oncológico) —

Elise Mecklinger, 2006

Pida más información a su equipo de atención médica sobre el tratamiento del estreñimiento

Clases de autogestión:

Grupos de apoyo locales:

Videos:

Libros:

Panfletos:

Pregunte a su equipo de atención médica con quién debe comunicarse si siente que sus síntomas necesitan atención urgente.

Las recomendaciones de esta guía se basan en la evidencia publicada y en el consenso de expertos. La información de esta guía se adaptó de las siguientes herramientas para pacientes:

- Guía: Tips to help you manage your constipation (Consejos para ayudarlo a tratar el estreñimiento, Ottawa Cancer Centre)
- Ideas to help manage constipation (Ideas para ayudarlo a tratar el estreñimiento, North York General)
- Managing bowel problems after cancer treatment (Tratamiento de problemas intestinales después del tratamiento oncológico, University Health Network)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre el estreñimiento. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar el estreñimiento. Consulte siempre a su equipo de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. La información de esta guía no crea una relación médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Para consultar otras guías del paciente, visite:

www.cancercare.on.ca/symptoms

¿Le resultó útil esta guía para el paciente? Deje sus comentarios en:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versión 1 – 2016

Cancer Care Ontario se reserva todos los derechos de autor, de la marca y todos los demás derechos de la guía, incluido el texto completo y las imágenes ilustrativas. Queda prohibido el uso o la reproducción de cualquier parte de este Recurso, salvo el uso personal. Tampoco se puede distribuir, transmitir o "copiar" de forma alguna, sin el previo consentimiento por escrito de Cancer Care Ontario.

