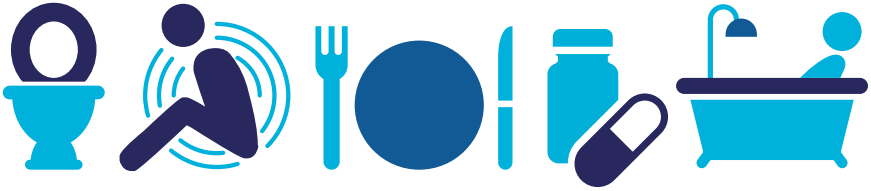

Cómo tratar la diarrea



Esta guía del paciente le ayudará a comprender lo siguiente:

¿Qué es la diarrea relacionada con el cáncer?	Pág. 2
¿Qué causa la diarrea relacionada con el cáncer?	Pág. 3
¿Qué puedo hacer para tratar la diarrea?	Pág. 4
¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?	Pág. 11
¿Dónde puedo obtener más información?	Pág. 13

Esta guía es para las personas que tienen diarrea 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 la diarrea relacionada con el cáncer?

La diarrea es frecuente entre las personas con cáncer.

Características:

Son heces (materia fecal) sueltas, líquidas o sin consistencia que pueden tener el aspecto de muchos trozos o escamas pequeñas.

Se presenta más de 3 o 4 veces al día.

Puede provocar la necesidad imperiosa de ir al baño y es posible que no logre impedir las deposiciones (defecar).

Puede durar unas pocas horas o puede ser un problema que dure un periodo prolongado.

La diarrea también puede provocar:

Retortijones.

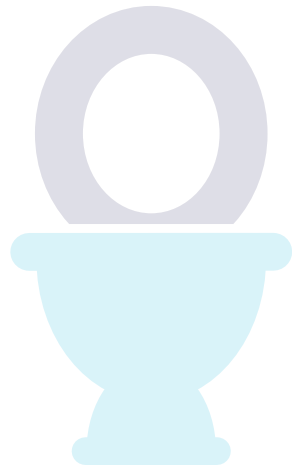
Flatulencia.

Inquietud y agitación.

Dolor en la piel de la cola provocado por ir mucho al baño.

Deshidratación (cuando el cuerpo no tiene suficiente líquidos), que puede provocar:

- sed.
 - sequedad en boca y lengua.
 - orina de color amarillo oscuro o necesidad de orinar menos veces de lo normal.
-



¿Qué causa la diarrea relacionada con el cáncer?

Es importante detectar y tratar las causas de la diarrea.

Este diagrama muestra qué cosas pueden causar diarrea:



¿Qué puedo hacer para tratar la diarrea?

Tome medicamentos antidiarreicos, si su equipo de atención médica los prescribe

¡Tenga cuidado!

- ✓ Consulte con el farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta libre como subsalicilato de bismuto (p. ej., Pepto Bismol) o loperamida (p. ej., Imodium), para asegurarse de que puede tomarlos de manera segura.
- ✓ Las indicaciones del equipo de atención médica pueden diferir respecto del texto escrito en la caja del medicamento. **Siempre siga las instrucciones de su equipo de atención médica.**

Si consume laxantes comunes o emolientes es probable que le indiquen que deje de tomarlos mientras tenga diarrea.

Algunos medicamentos, como la metaclopramida, la domperidona y los antiácidos con magnesio pueden empeorar la diarrea. Deje de tomarlos mientras tenga diarrea, a menos que su médico le haya indicado otra cosa.

Algunas hierbas medicinales y productos de medicina natural como palma enana, ginseng, cardo mariano, semilla de plántago y áloe pueden empeorar la diarrea.



Tome mucho líquido

La diarrea puede provocar deshidratación. Beber más líquidos no detendrá la diarrea, pero puede ayudar a compensar la pérdida de líquidos.



Tome al menos 6 a 8 tazas de líquidos al día.

¡Tenga cuidado!

- ✓ Hable con su equipo de atención médica si no puede beber entre 6 y 8 tazas de líquido al día cuando tiene diarrea. Podría requerir bebidas especiales con sal y azúcar, conocidas como Tratamiento de Rehidratación Oral.
- ✓ Si la diarrea es severa (más de 7 veces al día) tal vez sea necesario incorporar líquidos por vía intravenosa (por vía i.v.) para antenerlo hidratado.

Beba una taza adicional de líquido por cada deposición líquida (materia fecal) que realice. Las bebidas deportivas son una buena opción.

Beba pequeñas cantidades muchas veces a lo largo del día.

Beba líquidos lentamente.

Los líquidos tibios o a temperatura ambiente pueden resultar más fáciles de tomar.

Si quiere beber jugo, dilúyalo con agua. Mezcle media parte de jugo y media de agua.

Cuando tenga diarrea, no coma ni beba nada que contenga edulcorantes artificiales, como gomas de mascar, caramelos, pastillas para la tos y bebidas de "dieta". Estos edulcorantes pueden empeorar los gases y la diarrea. Si su medicación tiene alguno de estos ingredientes, no deje de tomarla. Hable con su médico o farmacéutico acerca de una opción diferente.

Modifique la dieta



Ingiera varias comidas pequeñas y refrigerios en lugar de 2 o 3 comidas abundantes.

Coma lento, con bocados pequeños y mastique bien el alimento.

Elimine la cáscara, la piel, las membranas y las semillas de frutas y verduras.

¡Tenga cuidado!



Consulte con su equipo de atención médica antes de consumir probióticos o comer alimentos con probióticos.

Puede empezar a retomar su dieta habitual una vez que no haya tenido diarrea por 12 horas y no haya tenido que tomar medicamentos para detener la diarrea. Pida consejos a su equipo de atención médica.

Vaya agregando alimentos a la dieta, poco a poco, para evitar el malestar gástrico.

Pídale a su equipo de atención médica que lo derive a un nutricionista matriculado. Un nutricionista podrá ayudarlo a decidir qué comer o beber cuando tenga diarrea. También puede visitar unlockfood.ca o llamar al **1-866-797-0000** para contactarse en forma gratuita con un nutricionista matriculado.

Bebidas que colaboran con la diarrea	Alimentos que colaboran con la diarrea
<ul style="list-style-type: none">✓ Agua, jugo transparente, hielo picado y paletas heladas✓ Bebidas simples, no gaseosas y sin cafeína✓ Caldo, sopa colada✓ Leche, si la tolera bien✓ Leche con bajo contenido en lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa✓ Consulte al equipo de atención médica sobre las soluciones de rehidratación oral (una mezcla de agua, sal y azúcar que lo mantendrá hidratado)	<ul style="list-style-type: none">✓ Frutas como manzanas, albaricoques, bananas y peras sin piel y fruta enlatada como puré de manzanas y duraznos✓ Verduras como zanahoria, papa, batata, nabo y calabaza cocidas y peladas✓ Panes y cereales con bajo contenido en fibras como avena, cereal de arroz frío, pastas, arroz blanco y mandioca✓ Proteína de alimentos como huevos, carne, pollo, yogur y mantequilla de maní refinada
Bebidas que debería restringir	Alimentos que debería restringir
<ul style="list-style-type: none">✗ Cafeína✗ Jugo de ciruela pasa, jugo de frutas con pulpa✗ Gaseosas y bebidas carbonatadas✗ Alcohol✗ Restrinja la leche y los lácteos si empeoran la diarrea	<ul style="list-style-type: none">✗ Frutas secas y con semillas, como ciruelas pasa, pasas y bayas✗ Alimentos condimentados✗ Elote, brócoli, garbanzos, lenteja, alubias, repollo, cebolla, ajo✗ Carnes grasosas y fritas, huevos, salchichas, tocino y salami✗ Panes de harina integral, granos y cereales con alto contenido en fibras✗ Arroz integral, arroz silvestre, quinoa✗ Verduras crudas y frutas frescas como papaya✗ Salsas espesas y salsas cargadas✗ Dulces y postres pesados

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

Planifique las salidas

A veces la diarrea puede provocar una necesidad imperiosa de ir al baño. Planifique con tiempo para sentirse más cómodo cuando salga de su casa.



Cuando salga, identifique dónde está el baño más próximo antes de tener que usarlo.

Lleve una muda de ropa en caso de tener un percance.

Si piensa que puede ocurrir un percance, lleve puesta ropa interior absorbente y desechable.

Cuide la piel

Cuando tiene diarrea, la piel alrededor de la cola puede lesionarse y estar dolorida. Para evitar una infección o sentirse incómodo, ponga en práctica estos consejos para cuidar la piel:



Tome un baño de asiento

Un baño de asiento es un jabón tibio y relajante para la zona perineal y de la cola.

Puede utilizar la bañera, un lavatorio grande o un baño de asiento plástico que se calza sobre el asiento del inodoro. Puede adquirir un baño de asiento en un almacén.

Un baño de asiento:

- limpia la piel
- disminuye la posibilidad de infección
- relaja la piel y hace que se sienta mejor
- ayuda a la circulación de la sangre hacia el área para acelerar la cicatrización

Consejos

Añada 1 a 2 cucharadas de bicarbonato de sodio o 1 a 2 cucharaditas de sal al agua.

No agregue aceites de baño ni ninguna otra cosa al agua.

Remoje la cola durante unos 10 a 15 minutos por vez.

Tome la cantidad de baños de asiento que desee para sentirse cómodo.

Otras cosas que puede hacer si continúa con dolores en la piel:

Deje la cola al aire libre el mayor tiempo posible.

Use ropa interior de algodón sin elásticos alrededor de las aperturas para las piernas. Los calzoncillos tipo bóxer son ideales para hombres y mujeres.

Su equipo de atención médica podrá darle un ungüento o crema para proteger la piel abierta y prevenir las infecciones.

Las cremas y ungüentos de venta libre con óxido de cinc pueden ayudar a proteger y cicatrizar la piel.

Observe si hay signos de infección

Es normal que la piel sensible al tacto exuda líquido durante la cicatrización. La presencia de manchas y pequeñas cantidades de sangre o líquido blanco transparente es normal y frecuente.

Comuníquese al equipo de atención médica si le duele la piel, si está hinchada, si sangra mucho o si advierte que los líquidos que exuda no son blancos ni transparentes.

Más consejos

- Si la orina salpica sobre la piel dolorida, varíe la forma en que se sienta sobre el inodoro. Utilice una jarra llena con agua tibia para limpiar la superficie mientras orina. Después seque la superficie con golpeteos.
- No utilice elementos como perfume, talco o cinta para vendajes sobre la piel lastimada.
- Caminar puede provocar dolor en la piel. Descanse mucho y deje ventilar las zonas con dolor.

¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

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

Diarrea que continúa por más de 24 horas, incluso después de tomar medicamentos antidiarreicos

38,3 °C de fiebre (100,9 °F) o superior en cualquier momento o 38 °C (100,4 °F) o superior por una hora al menos

Sangre en las heces (materia fecal)

Se siente cansado, débil o mareado

Dolores en el pecho

Vómitos

Orina poco o la orina es muy oscura

No puede comer o tiene miedo de comer

¿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 los siguientes casilleros para que su equipo de atención médica pueda comprender los síntomas.

0 es ausencia de diarrea y 10 es la peor diarrea posible.

0-3	4-6	7-10
Puede tener diarrea leve si: <hr/> Tiene diarrea menos de 4 veces al día	Puede tener diarrea moderate si: <hr/> Tiene diarrea entre 4 y 6 veces al día	Puede tener diarrea severe si: <hr/> Tiene diarrea más de 7 veces al día <hr/> La materia fecal es muy floja o líquida <hr/> Con frecuencia debe correr hasta el baño durante el día o la noche

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

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar estos enlaces y otros recursos útiles, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Sitios web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Nutricionistas de Canadá

www.dietitians.ca

Servicios de apoyo:

Canadian Cancer Society, localizador de servicios para la comunidad para los grupos de apoyo locales

www.cancer.ca/csl

Peer Support Service (Servicios de apoyo): hable con alguien que ya atravesó por lo mismo

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 de la diarrea.

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.

Notas:

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 diarrhea (Consejos para ayudarlo a tratar la diarrea, The Ottawa Hospital)
- Eating hints for people with diarrhea (Sugerencias nutricionales para la gente con diarrea, University Health Network)
- Ideas to help manage diarrhea (Ideas para ayudarlo a tratar la diarrea, North York General)
- Managing bowel problems after cancer treatment (Tratamiento de problemas intestinales después del tratamiento oncológico, University Health Network)
- Nutrition Management of Diarrhea (Tratamiento nutricional de la diarrea, London Health Sciences Centre)
- Having a sitz bath at home (Cómo realizar un baño de asiento en casa, University Health Network)
- Caring for your skin in the groin and anal area (Cuidado de la piel de la zona inguinal y anal, University Health Network)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre la diarrea. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar la diarrea. 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.

