

La diarrea consiste en evacuar heces blandas o acuosas muchas veces al día con o sin malestar. Ocurre cuando el cuerpo no reabsorbe el agua que se encuentra en el colon o intestino. La diarrea puede provocar pérdida de peso, pérdida de líquidos, dolor de estómago, irritación de la piel y debilidad.



La diarrea puede ser causada por:

- Quimioterapia, terapia dirigida o inmunoterapia
- Radioterapia en el abdomen (vientre)
- Infección
- Algunos medicamentos
- Algunos tipos de cáncer
- Cirugía que extirpa parte de los intestinos
- Estrés
- Comer alimentos que pueden no sentarle bien
- Bloqueo en una parte del intestino que sólo permite el paso de heces líquidas



Lo que usted puede hacer si tiene diarrea

Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si es probable que tenga diarrea por alguna razón. Si usted tiene diarrea, algunos de estos consejos podrían serle útiles.

Pruebe comer estas cosas.

- Líquidos claros como agua, té suave, jugo de manzana, caldo claro y gelatina transparente
- Alimentos salados, como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas y pretzels
- Alimentos ricos en potasio, como jugos y néctares de frutas, bebidas deportivas, patatas con piel y plátanos (bananas)
- Comidas pequeñas que sean fáciles de digerir, como arroz, fideos, pavo y pollo sin piel, tostadas blancas, puré de papas y huevos bien cocidos

No coma, beba ni use estas cosas.

- Alimentos muy picantes o condimentados
- Alimentos ricos en fibra, como nueces, semillas, cereales integrales, frijoles y guisantes, frutas secas y frutas y verduras crudas
- Alimentos ricos en grasas, como alimentos fritos y grasosos
- Bebidas con cafeína o alcohol
- Chicles sin azúcar y caramelos elaborados con alcohol de azúcar (es decir, sorbitol, manitol o xilitol)
- Pasteles, dulces, postres ricos y mermeladas
- Leche o productos lácteos. El yogur y el suero de leche por lo general están bien
- Tabaco



Lo que usted puede hacer para sentirse mejor

- Beba a sorbos líquidos durante todo el día para prevenir la deshidratación. Pruebe paletas heladas, gelatina y trocitos de hielo. Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer cuál es la cantidad segura de líquidos para usted.
- Coma comidas pequeñas y refrigerios con frecuencia durante el día.
- Trate de beber al menos 1 taza de líquido después de cada deposición de heces sueltas.
- Límpiase el ano con un jabón suave después de cada deposición, enjuáguese bien con agua tibia y séquese. O use toallitas húmedas para bebés sin perfume para limpiarse.
- Aplique una pomada repelente al agua, como pomada (ungüento) con vitaminas A y D o vaselina, en el ano.
- Siéntese en una tina con agua tibia o en un baño de asiento.



Otros consejos

- Lleve un registro de sus deposiciones para informar a su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Tome los medicamentos para la diarrea según se lo indique su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer antes de usar cualquier medicamento de venta libre para la diarrea.
- Si su diarrea empeora (es decir, tiene 7 u 8 deposiciones blandas en 24 horas), informe a su equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato.
- Una vez que la diarrea haya terminado, comience con comidas pequeñas y regulares. Comience a comer de forma gradual alimentos que contengan fibra.



Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer si:

- Tiene deposiciones sueltas varias veces al día, a menos que su equipo de atención médica contra el cáncer le haya indicado que es normal en su caso.
- Siente mareos o que puede desmayarse.
- La diarrea no mejora o empeora mientras usted está tomando el medicamento que le indicó su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Tiene sangre en las heces o alrededor del ano.
- No orina durante 12 horas o más.
- No puede beber líquidos durante 24 horas o más.
- Tiene un dolor abdominal nuevo, calambres o el vientre hinchado.
- Tiene fiebre. Su equipo de atención médica contra el cáncer le informará qué temperatura es fiebre.
- Ha estado estreñido por varios días y luego empieza a evacuar pequeñas cantidades de heces líquidas.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.