

Manejo de la Diarrea

Durante los últimos 10 años, Ivy Phillips fue tratada contra el cáncer de mama, y también de ovarios. Y ahora está luchando de nuevo contra el cáncer de ovarios. En su trayecto, completó varias rondas de quimioterapia y aprendió mucho sobre cómo manejar los efectos secundarios.

"Es mucho y es muy agotador. Pero, parte es manejable, y aprendes trucos para poder seguir adelante."

Entre los efectos secundarios más comunes, están los problemas relacionados con el sistema gastrointestinal, o gi incluyendo la diarrea.

"La quimioterapia convencional mata a las células que crecen rápidamente en el cuerpo - y éste es el cáncer. Pero el sistema GI, también tiene células que se convierten rápidamente."

El tratamiento daña estas células y esto causa diarrea. Si usted la tiene, no dude en mencionárselo a su doctor.

"He tenido pacientes que se avergüenzan de hablar sobre esto. Pero preferimos saber que no sale de casa porque está preocupado de ensuciarse, en lugar de decírnoslo."

Esta ayuda puede ser con tratamientos anti-diarrea disponibles sin receta médica O medicinas en forma de pastilla que le puede recetar su profesional médico.

"Estas son medicinas que provocan que el sistema GI funcione más lentamente para reducir la frecuencia de la diarrea. Queremos que nos diga – si está muy mal, ¿Es completamente líquida? Tiene seis a ocho evacuaciones al día o solo una o dos al día. Y en base a esto podemos recomendarle diferentes cosas."

Un control de sus ataques de diarrea puede ayudarlo a usar el medicamento más efectivamente.

"Motivo a las personas a que llenen un calendario con sus tratamientos de quimio, en el que escribe cuándo toma diferentes medicinas, y anota lo que sucede cuando tiene diarrea. Si sabe que hay un patrón, que usted toma "x" medicina el lunes, y los martes y miércoles son sus días malos, solo tome la pastilla para la diarrea en esos días. No tiene que esperar a que empeore."

Un cambio en su dieta puede ayudarlo. Coma una dieta blanda, baja en fibra y alta en potasio -un mineral que se pierde con la diarrea.

Para recordar lo que puede comer, piense en BRAT esto quiere decir: Bananas = plátanos, Rice = arroz, Apples = manzanas Y Toast = pan tostado.

"Queremos alimentos sencillos para la digestión, que no van a provocar problemas."

Otros tips de la dieta para reducir la diarrea son: Coma varias comidas pequeñas diarias, para que su cuerpo no trate de procesar demasiado al mismo tiempo. Elija alimentos altos en probióticos, o "buena bacteria" Como yogurt, para ayudar a tener una digestión regular. Evite alimentos grasos y los lácteos, mermeladas, conservas, postres y dulces también: Beba diario entre ocho a doce vasos con líquidos. Trate una dieta de líquidos claros, como agua, caldo o té ligero. Evite bebidas muy ácidas, como jugos de naranja y de tomate y otros refrescos, cafeína y alcohol.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Manejo de la Diarrea

“¿Con qué frecuencia comes durante el día?”

Si trabaja con un experto en nutrición, puede ayudarlo a encontrar los cambios efectivos para usted. Tratar con este problema desde el inicio es importante porque si la diarrea se vuelve severa o dura mucho tiempo, puede deshidratarlo o causar desnutrición. Los síntomas de que su diarrea pueda ser severa incluyen: Seis o más evacuaciones aguadas en un día - por dos días seguidos; Sangre en sus evacuaciones, Pérdida de peso de cinco libras después de empezada la diarrea; Fiebre; Producción de orina reducida por ocho o más horas; No queriendo beber líquidos por un día o más tiempo. Si usted tiene alguno de estos síntomas, avísele a su equipo médico. Es posible que le ajusten la dosis o su horario de quimioterapia. Casi todos los casos de diarrea causados por el tratamiento del cáncer, varían de leves a moderados y normalmente mejoran a las tres semanas de que termine el tratamiento.

"Estos efectos secundarios son bastante manejables y solo tenemos que trabajar juntos como equipo para controlar esos síntomas."