

La atención del cáncer: cómo controlar la diarrea

La diarrea es un efecto secundario común del cáncer y del tratamiento contra el cáncer. Ocurre cuando tiene heces blandas y acuosas o evacúa los intestinos con más frecuencia de lo normal. Existen muchas causas de la diarrea como, por ejemplo, las siguientes:

- Determinados tipos de cáncer
- Quimioterapia
- Terapia dirigida
- Inmunoterapia
- Radioterapia en el abdomen o en la zona pélvica
- Algunos medicamentos, como los antibióticos
- Infección
- Estrés

Si no se controla, la diarrea puede hacer que se deshidrate rápidamente. También puede cambiar el equilibrio de los nutrientes y minerales de su cuerpo. Asegúrese de informar al proveedor de atención médica cualquier cambio en los hábitos intestinales. Es probable que necesite tratamiento.

Consejos para mantener la diarrea bajo control

Estos pasos pueden ayudarlo a evitar que la diarrea empeore:

- Limite la cantidad de fibra que consume. Evite los alimentos que contengan mucha fibra como el pan integral y el arroz integral. Sustitúyalos por pan y arroz blancos.
- Coma alimentos ricos en potasio, como bananas, damascos y papas. Puede ayudar a reemplazar el potasio perdido por la diarrea.
- Coma cantidades pequeñas y elija comidas que sean fáciles de digerir. Pruebe la dieta **BRAT** (por su sigla en inglés): bananas, arroz, puré de manzana y tostadas.
- Beba muchos líquidos. Lo mejor es agua, jugos, bebidas deportivas y refrescos suaves sin gas, como el refresco de jengibre. Pueden ayudar a reemplazar el líquido perdido debido a la diarrea.
- Evite el café, el té y el alcohol.
- No coma alimentos fritos, grasosos, picantes o dulces.
- Reduzca la ingesta de productos lácteos y leche si parecen empeorar la diarrea.



Los medicamentos pueden ayudar

La diarrea constante no es algo a lo que usted se tenga que acostumbrar. Y puede ser perjudicial. Hable con su proveedor de atención médica acerca de lo siguiente:

- Su riesgo de tener diarrea
- Si alguno de los medicamentos que toma pudiera causar diarrea
- Lo que puede hacer para ayudar a prevenirla
- Lo que usted debe hacer si ocurre

Es probable que le receten medicamentos para detener la diarrea o prevenirla. Tómelos según las indicaciones. Su proveedor de atención médica también puede recomendarle que haga lo siguiente:

- Use una pomada para calmar la irritación en la zona anal
- Mantenga la zona anal limpia con un jabón suave o con toallitas para bebé

No tome medicamentos de venta libre sin consultar antes con su proveedor de atención médica.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Consulte a su proveedor de atención médica si ocurre algo de lo siguiente:

- La diarrea dura más de 24 a 48 horas.
- Hay sangre en las heces o cuando se limpia.
- Tiene hinchazón, cólicos o dolor en el abdomen.
- Se marea o se siente aturdido.
- La orina se torna muy oscura o deja de orinar.

-
- Los medicamentos que le dieron para detener la diarrea no funcionan.