

La diarrea y el estreñimiento son efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer. La gravedad de dichos efectos secundarios varía entre pacientes y depende del tipo de tratamiento que usted reciba. A veces, los efectos secundarios mejoran a medida que se adapta al tratamiento. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen después de que termina el tratamiento. El manejo de los efectos secundarios, lo que se denomina atención paliativa (de apoyo), es una parte importante del tratamiento del cáncer. Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención acerca de cualquier efecto secundario que tenga.

DIARREA

La diarrea es la evacuación frecuente de deposiciones acuosas. Esto ocurre cuando los alimentos y líquidos pasan muy rápidamente a través del cuerpo. Si la diarrea es grave o dura mucho tiempo, el cuerpo no puede absorber una cantidad suficiente de agua y nutrientes. Es importante controlar la diarrea para prevenir la deshidratación (falta de agua en el cuerpo) y la desnutrición. Vea la sección titulada *Nutrición e hidratación*, a continuación, para obtener más información.

Además de ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer, la diarrea también puede ser un signo de infección o sensibilidad a ciertos alimentos. Consulte con el equipo de profesionales médicos para determinar la causa de la diarrea en su caso, para que pueda tratarse.

Informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si empieza a tener diarrea o estreñimiento, o si ya tiene estos problemas y empiezan a empeorar. No tome ningún medicamento de venta libre sin consultar primero con su médico.

Siga estos consejos para controlar la diarrea:

- Beba líquidos transparentes, tales como agua, refrescos de jengibre (ginger ale, en inglés), bebidas deportivas y caldos transparentes, o chupe paletas heladas para mantenerse hidratado.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas o que contengan cafeína, y de bebidas ácidas como jugo de naranja.
- Beba al menos una taza de líquido después de cada deposición blanda para prevenir la deshidratación.
- A medida que la diarrea empiece a mejorar, consuma alimentos fáciles de digerir, tales como arroz blanco, cereal de arroz inflado (u otros granos bajos en fibra), frutas blandas (como bananas y puré de manzanas) y vegetales blandos cocidos sin semillas ni cáscara.
- Evite los alimentos que puedan empeorar la diarrea, entre ellos los alimentos altos en fibra, vegetales y frutas crudos, alimentos picantes y alimentos altos en grasa.
- Evite los alimentos y bebidas que contienen alcoholes derivados de azúcares (por ejemplo, el xilitol y el sorbitol). Estos compuestos a menudo se encuentran en los productos sin azúcar.
- Evite la leche y los productos lácteos si le parece que empeoran la diarrea.
- Pregúntele al equipo de profesionales médicos y/o a un dietista registrado si le podría beneficiar tomar un suplemento probiótico. Los probióticos son bacterias beneficiosas que facilitan la digestión. No tome ningún suplemento sin consultar primero con el equipo de profesionales médicos.

- Si los cambios en su alimentación no lo ayudan, el médico podría recetarle medicamentos. No tome ningún medicamento sin consultar primero con el equipo de profesionales médicos.
- Cuide su piel. Las deposiciones acuosas frecuentes pueden dañar la piel que rodea la zona anal. Después de las deposiciones, lave la zona con agua tibia o límpiela con toallitas húmedas para baño. Además, asegúrese de secarla suavemente. Aplique sobre la piel limpia y seca un ungüento que repele el agua (tal como un producto que contenga vaselina) con el fin de prevenir la irritación.

EFFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Llame inmediatamente a su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Deposiciones blandas durante más de dos días
- Sangre en las heces
- Dolor o calambres abdominales de moderados a intensos
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Incapacidad de controlar las deposiciones
- Síntomas de deshidratación (orina oscura, micción infrecuente, mareos, sequedad en la boca o en la piel, o ritmo cardíaco/pulso irregular)

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento ocurre cuando se vuelve difícil expulsar las deposiciones, o cuando estas se producen con menor frecuencia que lo normal. Puede que presente los siguientes síntomas:

- Deposiciones pequeñas y duras
- Dolor de estómago y/o calambres
- Expulsión de mucho gas (flatulencia)
- Distensión gástrica (hinchazón del estómago)
- Pérdida del apetito
- Nauseas y/o vómitos
- Deposiciones irregulares

El estreñimiento puede ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer. Las personas mayores pueden correr mayor riesgo de tener estreñimiento. El estreñimiento puede producirse por un bajo consumo de líquidos o el uso de medicamentos para el dolor. Además, otras enfermedades, tales como la diabetes, pueden causar este problema. Siga estos consejos para prevenir o tratar el estreñimiento:

- Aumente poco a poco la cantidad de fibra que consume. La fibra se encuentra en los alimentos de origen vegetal, tales como vegetales y frutas enteros, frijoles, legumbres, cereales integrales, pan y avena. Una buena meta es comer diariamente entre 25 y 35 gramos de fibra. Pregúntele al médico o a un dietista registrado cuánta cantidad de fibra sería adecuada en su caso.

- Beba abundante líquido. La mayoría de las personas necesitan beber al menos de 8 a 10 tazas de líquido todos los días. Podría ser necesario que beba más, según su tratamiento y los medicamentos que toma.
- Puede resultar útil beber líquidos tibios o calientes por la mañana.
- Pruebe tomar jugo de ciruela o de ciruela pasa. Empiece con una pequeña cantidad, aproximadamente media taza.
- El ejercicio y la actividad física pueden servir para aliviar el estreñimiento. Pida al equipo de profesionales médicos que le recomiende un programa de ejercicio.
- Pregúntele al equipo de profesionales médicos y/o a un dietista registrado si le podría beneficiar tomar un suplemento de fibra. No tome ningún suplemento sin consultar primero con el médico.
- Tome solamente los medicamentos recetados por su médico. Él o ella podría recetarle un emoliente (ablandador de heces) o laxante.

SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar la diarrea y/o el estreñimiento o empeorarlos. Lleve un registro de su salud y hábitos cotidianos en un diario o aplicación móvil. Esto puede ayudarlos a usted y a su médico a descubrir qué cosas provocan los efectos secundarios en su caso.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono celular para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, y para comer y beber agua a lo largo del día. Puede compartir la información con su médico para identificar sus tendencias y desarrollar estrategias para ayudar a manejar la diarrea y/o el estreñimiento. **Visite www.LLS.org/HealthManager para descargar la aplicación (en inglés).**

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

La diarrea y el estreñimiento pueden dificultar que coma lo suficiente y que se mantenga hidratado. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe la cantidad suficiente de calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para el funcionamiento corporal saludable. La deshidratación ocurre cuando una persona no bebe o no absorbe una cantidad suficiente de líquido para el funcionamiento corporal saludable. Incluso una deshidratación leve puede agotar su energía y hacer que se sienta cansado.

Los signos de deshidratación incluyen:

- Sed intensa
- Orina de color oscuro
- Orinar con menos frecuencia
- Fatiga
- Mareos
- Confusión
- Disminución de la sudoración
- Sequedad en la boca

La cantidad de líquido que ingiere probablemente es adecuada si:

- Rara vez siente sed
- Su orina es incolora o amarillo claro

Una buena nutrición es importante para la salud, la energía y la calidad de vida. Los pacientes con cáncer que están desnutridos o deshidratados corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y mala calidad de vida. La desnutrición puede hacer que sea necesario postergar, cambiar o suspender el tratamiento del cáncer.

Cualquier efecto secundario que pueda dificultar comer o beber aumenta el riesgo de complicaciones de salud y mala calidad de vida. Visite www.LLS.org/materiales para consultar la serie completa titulada *Manejo de los efectos secundarios* (haga clic en el menú desplegable, donde dice “Filter by Topic”, y seleccione “Side Effect Management”).

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Es probable que mi tratamiento del cáncer provoque estreñimiento y/o diarrea?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir o manejar estos efectos secundarios?
- ¿Hay medicamentos que pueda tomar?
- ¿Qué puedo comer o beber para aliviar el estreñimiento y/o la diarrea?
- ¿Me puede remitir a un dietista registrado?
- ¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que obtenga ayuda con el manejo de los efectos secundarios?
- ¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, que son trabajadores sociales y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos y dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).
- Visite www.LLS.org/especialistas

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Holly Mills, MS, RD, CSO

Dietista especializada en oncología, John Theurer Cancer Center Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ

Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de hematología, Grupo de enfermedades mieloides Mayo Clinic, Rochester, MN