

Diarrea

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series
Diarrhea

La **diarrea** es la evacuación de heces («caca», «materia fecal», «excremento») de tipo blando, flojo o líquido. Tener diarrea también puede significar tener que ir al baño a defecar más veces de lo normal.

¿Cuál es la causa de la diarrea?

El tratamiento para combatir el cáncer es la causa más común de diarrea en los pacientes que tienen cáncer. Algunos tratamientos actúan provocando la muerte de células cancerígenas de rápido crecimiento, pero estos no pueden diferenciar entre el rápido crecimiento de células cancerígenas frente al rápido crecimiento de células sanas. Cuando el tratamiento daña las células sanas del intestino, el cuerpo puede cambiar la manera de procesar los alimentos. El resultado es a veces la diarrea.

La cirugía en la zona del estómago también puede afectar el funcionamiento de los intestinos y causar diarrea. También algunos tipos de cáncer como el cáncer de colon, de páncreas y el linfoma pueden causar diarrea. Las alergias, las infecciones y algunos medicamentos también pueden causar diarrea.

¿Cómo se trata la diarrea?

Coménteles a su equipo de atención médica oncológica de UNC si tiene diarrea. Siempre que sea posible, el equipo atenderá el problema causante de la diarrea. Es posible que su médico le haga un análisis de sangre o le saque radiografías para averiguar cuál es la causa.

Es posible que la diarrea causada por los tratamientos oncológicos no desaparezca hasta 8 a 12 semanas después de finalizado el tratamiento. La meta principal del tratamiento de la diarrea es lograr que el cuerpo deje de perder el líquido que necesita. Use las sugerencias que se dan al dorso de esta hoja para que le ayuden a cuidarse mejor en caso de tener diarrea.

La diarrea puede ser muy grave.

Avísele de inmediato a su equipo de atención oncológica de UNC si tiene cualquiera de los siguientes problemas:

- diarrea que dura más de 1 día
- diarrea con sangre o de color negro
- escalofríos con temblores
- diarrea de aspecto alquitranado (como brea)
- dolor estomacal que no se va
- fiebre de más de 100.5°F
- dificultad para beber líquidos
- dificultad al orinar (« hacer pis»)
- baja de peso por la diarrea
- problemas en la piel cerca del recto

📞 Llame a su equipo de atención oncológica de UNC si tiene pregunta alguna.

984-974-0000 o sin cargos, 866-869-1856

Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a tratar la diarrea.

Revise con su equipo de atención oncológica de UNC las sugerencias que aparecen a continuación :

Es necesario beber mucho líquido para mantenerse hidratado cuando tiene diarrea. El objetivo es reemplazar el líquido que se ha perdido con la diarrea. Trate de beber una taza de líquido después de cada episodio de diarrea.

Beba líquidos claros. Las mejores opciones de bebidas son:

- caldos claros como de pollo, verduras o res
- refrescos claros sin cafeína
- jugo de uva o arándano
- paletas de hielo
- bebidas deportivas
- té descafeinado
- agua

Beba líquido claro en cantidad

- Usted debe beber al menos de 8 a 12 tazas de líquido claro a diario.
- Evite las bebidas con cafeína o alcohólicas ya que pueden empeorar la diarrea.

Coma los alimentos indicados

- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas por día, en vez de 3 comidas grandes.
- Los alimentos de la siguiente lista son en general muy buenas opciones:

- | | | |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> bananas | <input checked="" type="checkbox"/> gelatina | <input checked="" type="checkbox"/> papas peladas |
| <input checked="" type="checkbox"/> galletas saladas | <input checked="" type="checkbox"/> fideos | <input checked="" type="checkbox"/> arroz |
| <input checked="" type="checkbox"/> pan tostado | <input checked="" type="checkbox"/> manzana pelada | <input checked="" type="checkbox"/> pollo sin piel |
| <input checked="" type="checkbox"/> huevos | <input checked="" type="checkbox"/> puré de manzana | <input checked="" type="checkbox"/> yogur |

- Evite los siguientes alimentos ya que pueden empeorar la diarrea:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> lácteos | <input checked="" type="checkbox"/> postres azucarados |
| <input checked="" type="checkbox"/> frijoles o legumbres | <input checked="" type="checkbox"/> palomitas de maíz |
| <input checked="" type="checkbox"/> alimentos que producen gases como brócoli, col y repollitos de Bruselas | <input checked="" type="checkbox"/> frutas y verduras crudas |
| <input checked="" type="checkbox"/> granola | <input checked="" type="checkbox"/> semillas |
| <input checked="" type="checkbox"/> nueces | <input checked="" type="checkbox"/> comidas picantes |
| | <input checked="" type="checkbox"/> pan o cereal integral |

Hable con su equipo de atención médica oncológica de UNC

- La diarrea puede ser motivo de vergüenza, pero su equipo de atención oncológica de UNC quiere que usted se sienta en confianza y le pueda contar sobre sus problemas relacionados con la diarrea.
- La loperamida (Imodium ®) es un medicamento que puede tratar la diarrea. Puede comprarlo en la mayoría de las farmacias y no necesita una receta médica. Pregúntele a su equipo de atención oncológica de UNC si usted puede tomar loperamida para la diarrea. Discuta con ellos cuánto loperamida puede tomar y cuándo.