

Consejos para controlar el estreñimiento



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Lleve un registro de su estreñimiento.

- Anote cuando tenga evacuaciones intestinales.
- Observe y anote cualquier relación entre su dieta y sus movimientos intestinales.

Hidrátese.

- Beba de 6 a 8 tazas de líquidos, como agua, por día.
- Beba líquidos calientes (como agua con limón).
- Beba jugo de ciruela o té de sen.

Realice actividad física regularmente y haga cambios para reducir sus síntomas.

- Coloque los pies sobre un taburete cuando se siente en el inodoro.
- Haga ejercicio ligero (como caminar).
- Hable con su equipo de atención médica sobre qué alimentos debe comer o evitar.
- Tenga en cuenta los medicamentos que toma que puedan causar estreñimiento, incluidos:
 - Medicamentos contra las náuseas (antieméticos), como ondansetrón (Zofran) o granisetron (Kytril)
 - Medicamentos opioides para el dolor (analgésicos), como oxicodona o morfina

Comprenda qué podría estar causando el estreñimiento.

- Uso de algunos medicamentos como los opioides
- Un cambio en la dieta o en los medicamentos
- El estreñimiento a veces puede ser una señal temprana de que los intestinos no están funcionando bien (bloqueo u obstrucción intestinal).



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre para el estreñimiento.

- Los medicamentos de venta libre para el estreñimiento funcionan para el estreñimiento leve a moderado. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase. Algunos ejemplos incluyen:
 - Peri-Colace
 - Sena (como Senokot o té Smooth Move)
 - Bisacodyl (como Dulcolax)
 - Polietilenglicol (MiraLAX)
- No tome suplementos de fibra (como Metamucil) sin consultar a su equipo de atención médica.
- Si sus recuentos sanguíneos son normales, puede considerar probar un supositorio (como glicerina o bisacodyl) o un enema (como solución salina, aceite mineral o fosfato).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si después de probar estos consejos, su estreñimiento sigue igual o empeora
- Si hay sangre en sus heces, o si la sangre se presenta con más frecuencia
- Si no puede expulsar gases durante un día o más
- Si su área abdominal está hinchada y se siente dura
- Si tiene un dolor abdominal que empeora
- Si cree que tiene una gran cantidad de heces atrapadas en el recto
- Si presenta náuseas y vómitos además de estreñimiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/estreñimiento o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.