# UTSouthwestern Harold C.Simmons Comprehensive Cancer Center

Radiation Oncology

# Control de la diarrea

#### ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es defecar heces blandas o líquidas tres o más veces en un día. La diarrea puede deberse a:

- Ciertos tipos de cáncer.
- Tratamientos como quimioterapia, inmunoterapia, radiación, cirugía y trasplante de médula ósea o de células madre.
- Infecciones o inflamación de los intestinos.
- Determinados medicamentos, incluidos los antibióticos y los antiácidos que contienen magnesio.
- Ansiedad o estrés emocional.

# ¿Por qué es importante tratarla?

La diarrea no controlada puede causar debilidad, deshidratación, disminución del apetito y pérdida de peso.

# Régimen para la diarrea

- Tome 2 Imodium cuando comience a defecar heces blandas. Después, tome
   1 Imodium cada vez que defeque heces blandas.
- Con la autorización del médico, considere tomar un laxante formador de masa que contenga fibra de *Plantago ovata*, como Metamucil. La fibra de *Plantago ovata* alivia la diarrea absorbiendo el agua, por lo que aumenta el volumen de las heces.
- Para la diarrea crónica, pruebe mezclar un producto de hojuelas de banana, como Banatrol, en las bebidas o las comidas blandas tres veces al día.

# Llame al médico si tiene diarrea y ocurre cualquiera de estas situaciones:

- La diarrea continúa por más de 24 horas.
- Las heces tienen un color inusual.
- Sus síntomas incluyen dolor abdominal, sangre y moco en las heces o fiebre.

• Recibe inmunoterapia. Las reacciones adversas relacionadas con la inmunoterapia requieren atención médica inmediata.

#### Qué hacer

- Tome sus medicamentos contra la diarrea según la indicación del médico.
- Beba mucha cantidad de líquidos transparentes, livianos y a temperatura ambiente durante todo el día.
- Consuma comidas pequeñas y refrigerios en lugar de tres comidas grandes al día.
- Elija comidas y bebidas con alto contenido de sodio, por ejemplo:
  - o Caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas saladas y *pretzels*.
- Elija comidas y bebidas con alto contenido de potasio, por ejemplo:
  - Jugos de frutas, néctares, papas sin piel y bananas.
- Elija comidas con alto contenido de pectina, por ejemplo:
  - o Bananas y compota de manzana.
- Beba al menos un vaso de líquido después de defecar heces blandas.
- Elija comidas con bajo contenido de fibra, por ejemplo:
  - Pan blanco, arroz, papas y huevos.

# Qué debe evitar

- Evite los alimentos grasosos, fritos, picantes o muy dulces.
- Intente limitar la leche o los productos lácteos, ya que podría tener dificultades para digerirlos.
- Evite las bebidas y las comidas que puedan producir gases, por ejemplo:
  - Las bebidas con gas, los vegetales de la familia del repollo, y los guisantes y frijoles secos.
- Si quiere tomar una bebida con gas, déjela abierta por 10 minutos o sírvala en un vaso y revuélvala para disminuir el gas.
- Limite el consumo de gomas de mascar o caramelos sin azúcar hechos con sorbitol, xilitol o manitol.
- Evite las comidas con alto contenido de fibra, por ejemplo:
  - Los panes de trigo integral, la granola, las frutas y los vegetales crudos, las palomitas de maíz y los frutos secos.
- Evite la cerveza, el vino y otras bebidas con alcohol.
- Evite las bebidas con cafeína.

# Lista de comidas para tratar la diarrea

Tipo de alimentos	Recomendados	No recomendados
Comidas con alto contenido de proteína	<ul> <li>Carne de res, cerdo, pollo, hígado, pavo, ternera o pescado horneados o asados</li> <li>Huevos</li> <li>Leche, queso y yogur bajos en grasas o descremados (evítelos o limite su consumo si tiene intolerancia a la lactosa)</li> </ul>	<ul> <li>Guisantes y frijoles secos (lentejas, frijoles rojos y frijoles blancos)</li> <li>Frutos secos y semillas</li> <li>Mantequilla de maní densa</li> <li>Carnes picantes, fritas o grasosas o que tengan nervios</li> </ul>
Comidas hechas con granos	<ul> <li>Productos hechos con harina blanca refinada (panes, muffins, panecillos y pasta)</li> <li>Arroz instantáneo o precocido</li> <li>Cereales refinados (sémola, crema de trigo, crema de arroz y copos de maíz)</li> <li>Avena</li> <li>Panqueques y waffles</li> <li>Pan de maíz</li> <li>Pretzels</li> <li>Galletas Graham</li> <li>Galletas saladas</li> </ul>	<ul> <li>Panes integrales (pan multicereal con frutos secos y semillas)</li> <li>Pasta integral</li> <li>Arroz integral y otros granos integrales cocidos</li> <li>Cereales integrales</li> <li>Salvado</li> <li>Cereales instantáneos con alto contenido de fibra</li> <li>Granola</li> <li>Palomitas de maíz</li> <li>Productos horneados y snacks hechos con granos integrales, frutas deshidratadas, frutos secos, semillas y otros ingredientes con alto contenido de fibra</li> </ul>
Frutas	<ul><li>Frutas enlatadas o cocidas</li><li>Bananas</li><li>Compota de manzanas</li></ul>	<ul><li>Frutas frescas sin pelar</li><li>Frutas deshidratadas</li></ul>
Vegetales	<ul> <li>Puntas de espárragos cocidos, remolacha, zanahoria, calabacín pelado, hongos, apio, frijoles verdes, calabaza pequeña</li> <li>Papa horneada sin piel</li> <li>Pasta de tomate, puré de tomate, salsa de tomate</li> </ul>	<ul> <li>El resto de los vegetales cocidos</li> <li>Vegetales crudos</li> </ul>
Otras comidas	<ul> <li>Líquidos transparentes y livianos</li> <li>Caldos y sopas</li> <li>Bebidas deportivas</li> <li>Gelatina</li> </ul>	<ul> <li>Comidas elaboradas con alcoholes azucarados (sorbitol, xilitol o manitol)</li> <li>Bebidas con gas</li> <li>Comidas y bebidas con cafeína</li> <li>Alcohol</li> <li>Comidas picantes, fritas, grasosas y muy dulces</li> </ul>