

Controlando el estreñimiento

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.

Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.

Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?.....	4
¿Qué es el estreñimiento?	5
¿Por qué la quimioterapia causa estreñimiento?.....	6
¿Cómo se puede tratar el estreñimiento?	7
¿Qué puedo hacer para controlar el estreñimiento?.....	8
¿Cuándo debo de llamarle a mi doctor?.....	10
¿Qué he aprendido al leer este folleto?.....	11
Palabras claves	12

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que es el **estreñimiento**
- Por qué la quimioterapia causa estreñimiento
- Las cosas que puede hacer para ayudarle a controlar el estreñimiento
- Cuándo debe de llamarle a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando sus evacuaciones intestinales son menos regulares que lo normal y las heces fecales son duras, secas y es difícil defecar. Puede ser que tenga evacuaciones dolorosas y sienta su estómago inflamado o sienta náuseas. Puede ser que eructe, tenga gases y tenga presión o calambres en el recto. Este es un efecto secundario o cambio no deseado en su cuerpo a causa de algunas de las medicinas de la quimioterapia. Las medicinas que su doctor le da para controlar otros efectos secundarios que pueda tener a causa de su tratamiento de quimioterapia también podrían causarle estreñimiento. El estreñimiento puede también ser causado por lo que come, por no tomar suficiente agua o líquidos o por no ser tan activo como de costumbre.

¿Por qué la quimioterapia causa estreñimiento?

Las potentes medicinas **anticancer** que toma pueden afectar las células sanas en su cuerpo incluyendo las células que bordean el interior de su intestino. Sus intestinos ayudan a llevar la comida, agua y otros líquidos a su cuerpo. Si las medicinas de la quimioterapia afectan las células que bordean el interior del intestino, sus intestinos trabajan muy despacio. Esto causa que los intestinos absorban demasiada agua y hace que las heces fecales se pongan duras y secas.



¿Cómo se puede tratar el estreñimiento?

El estreñimiento es un efecto secundario o cambio no deseado en su cuerpo común cuando tiene tratamiento de quimioterapia. El estreñimiento puede hacerlo sentir muy incómodo. Algo muy importante que debe recordar, es no dejar que el estreñimiento dure por días, sino buscar ayuda de inmediato. Si no ha defecado por dos días, debe de informarle a su equipo de cuidado médico de inmediato. Existen medicinas que su doctor o equipo de cuidado médico pueden darle para que disminuya el estreñimiento.

¿Qué puedo hacer para controlar el estreñimiento?

Así como el tratamiento para el cáncer es diferente para cada paciente, la forma en la que cada persona responde al tratamiento también es diferente. Mientras que una persona puede tener estreñimiento, otra podría no tenerlo. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- No tome ningún **medicamento de venta libre** (medicinas que puede comprar sin receta médica) para el estreñimiento sin consultar con su doctor o equipo de cuidado médico.
- Tome por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Es muy importante reponer los líquidos que pierde su cuerpo. Un vaso de líquido tibio en las mañanas podría ayudarle a que sus intestinos empiecen a funcionar.



- Agregue más fibra a su dieta. Consuma más granos enteros, como panecillos y cereales de salvado, germen de trigo y pan de trigo entero, frutas y verduras frescas, así como ciruelas y jugo de ciruelas.
- Consuma menos comidas grasosas (como pollo o pescado frito, papas a la francesa o productos lácteos con alto contenido en grasa.)

- Aumente su ejercicio diario. Hasta una caminata diaria puede ayudar a reducir el estreñimiento.
- Trate de no hacer mucha fuerza al defecar. Esto disminuirá la probabilidad de tener **hemorroides**. Las hemorroides son venas inflamadas alrededor del ano, las cuales causan comezón o dolor.
- Hable con su doctor y equipo de cuidado médico sobre las medicinas que le pueden ayudar.

Plan para controlar el estreñimiento

- ¿Qué comidas y bebidas le ayudarán a disminuir el estreñimiento?

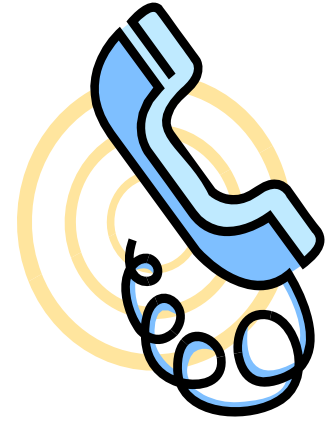
- ¿Qué comidas debe evitar si tiene estreñimiento?

- ¿Cómo puede comunicarse con su doctor o equipo de cuidado medico si necesita ayuda?

¿Cuándo debe de llamarle a su doctor?

Debe de llamarle a su doctor si:

- Tiene fiebre de más de 100° F o 38° C
- Tiene dolor en su estómago,
- No puede sacar el gas
- Tiene **nausea** (sentir asco) y/o **vómito** (volver el estómago) con el estreñimiento
- Su estómago se ve inflamado y/o se siente duro cuando lo toca.
- No ha tenido una evacuación intestinal en tres días después de seguir las indicaciones que su doctor le ha dado para disminuir el estreñimiento.



Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Hay medicinas y tratamientos que le pueden ayudar a sentirse mejor. Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que pudiera tener durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

Nombre del doctor	
Numero del consultorio del doctor	
Numero de localizador del doctor	

¿Qué he aprendido al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que es el estreñimiento
- Por qué la quimioterapia puede causar estreñimiento
- Cómo tratar el estreñimiento
- Las cosas que puede hacer para ayudar a controlar el estreñimiento
- Cuándo debe de llamarle a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

Palabras claves

Ano: la abertura por la cual salen las heces fecales de su cuerpo. La acción del paso del excremento es llamado “movimiento intestinal” o “apertura intestinal.”

Anticancer medicinas que se utilizan en su tratamiento contra el cáncer.

Efectos secundarios: cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

Estreñimiento: es cuando sus evacuaciones intestinales son menos regulares que lo normal y las heces fecales son duras, secas y es difícil defecar.

Hemorroides: área inflamada alrededor del ano, las cuales causan comezón o dolor.

Medicamentos de venta libre: medicinas que puede comprar sin receta médica.

Náuseas: una sensación incómoda en la parte de atrás de su garganta y estómago que puede causar el vómito.

Quimioterapia: un tratamiento para cáncer de próstata, el cual trata todo su cuerpo con potentes medicinas anticancer para destruir muchas de las células del cáncer de próstata.

Vómito: ocurre cuando los músculos del estómago se contraen fuertemente. Esto causa que el contenido del estómago suba y salga por la boca.