

## **Controlando la diarrea**

**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 la diarrea? .....	5
¿Por qué la quimioterapia causa diarrea? .....	6
¿Qué puedo hacer para controlar la diarrea? .....	8
¿Cuándo debo llamar a mi doctor? .....	11
¿Qué he aprendido al leer este folleto? .....	12
Palabras claves .....	13

## ¿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 la **diarrea**
- Por qué la quimioterapia causa diarrea
- Las cosas que puede hacer para controlar la diarrea
- Cuando debe llamar 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 la diarrea?

La **diarrea** es cuando tiene evacuaciones intestinales sueltas tres o más veces en un día. Este es un efecto secundario o cambio no deseado en su cuerpo debido a algunas medicinas de quimioterapia.

## ¿Por qué la quimioterapia causa diarrea?

Las potentes medicinas **anticancer** que toma pueden afectar las células sanas en su cuerpo, incluyendo las células que bordean el interior de los intestinos. Sus intestinos ayudan a su cuerpo a llevar comida, agua y otros líquidos a su cuerpo. Si las medicinas de quimioterapia afectan las células que bordean el interior de los intestinos, estos no pueden llevar comida y agua a su cuerpo de manera eficiente. La comida y el agua se quedan en sus intestinos. Esto causa diarrea.



La diarrea generalmente ocurre en los primeros días después de su tratamiento de quimioterapia. También podría suceder una o dos semanas después de que reciba su tratamiento de quimioterapia.

Si tiene diarrea, debe de avisarle a su doctor o equipo de cuidado medico de inmediato. Si la diarrea no se trata, podría **deshidratarse** (cuando su cuerpo pierde mucho líquido.) Hay medicinas que su doctor o equipo de cuidado medico pueden darle para controlar la diarrea.

## ¿Qué puedo hacer para controlar la diarrea?

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



- No tome ninguna **medicina de venta libre** (medicinas que puede comprar sin receta medica) para controlar la diarrea sin hablar con su doctor o equipo de cuidado medico.
- Tome por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Es importante reponer los líquidos que pierda.
- Consuma bebidas y comidas que sean “transparentes” como jugo de manzana, caldo, paletas de hielo, y gelatinas. Estos productos generalmente son más suaves para su estomago y más fáciles de digerir.
- Consuma comidas que sean suaves para digerir como plátanos maduros, manzana rallada, puré de manzana, arroz blanco cocido, crema de cacahuete suave, pollo o pavo sin piel, cereales en crema,



tapioca, pescado, fruta bien lavada y pelada como manzana, durazno, nectarin, papa pelada al horno o en puré, verduras cocidas, pastel y galletas de vainilla.

- Evite consumir verduras crudas que sean difíciles de digerir, como el brócoli, repollo, coliflor y elote.
- Evite consumir comidas picantes como el chile.
- Evite consumir comidas ricas en fibra, como productos de granos enteros (cereales, panes) y comidas que contengan salvado (panecillos de salvado.) Estas comidas tienden a agilizar la **digestión** (cuando su cuerpo deshace la comida que ha consumido para que su cuerpo pueda usarla) y pueden empeorar la diarrea.
- Coma porciones de comida pequeñas todo el día en lugar de tres comidas grandes.
- Mantenga el área **anal** (el área alrededor de su **ano**, la abertura por la cual salen las heces fecales de su cuerpo) limpia y humectada para prevenir que la piel se irrite. Después de cada evacuación intestinal, limpie el área anal con agua tibia y seque suavemente.
- Anote cuantas evacuaciones intestinales líquidas tiene en un día y avísele a su doctor.
- Avísele a su doctor si sus heces fecales son duras y con sangre.

- Hable con su doctor y equipo de cuidado medico sobre medicinas que puede tomar para ayudarle a controlar la diarrea.

### **Plan para controlar la diarrea**

- ¿Qué comidas y bebidas le ayudaran a mejorarse de la diarrea?

---

---

---

- ¿Qué comidas debe evitar si tiene diarrea?

---

---

---

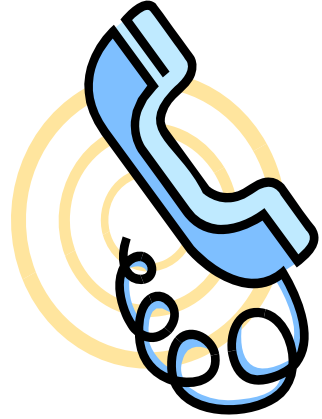
- ¿Cómo puede comunicarse con su doctor o equipo de cuidado medico si necesita ayuda?

---

---

---

## ¿Cuándo debo llamar a mi doctor?



Debe llamar a su doctor si tiene

- Fiebre de más de 100° F o 38° C
- Dolor muy intenso o calambres en su abdomen (la parte de su cuerpo alrededor y arriba de su ombligo),
- Orina que sea muy oscura. La orina usualmente es color amarillo claro
- Excremento negro que parezca brea o sangre en su excremento
- Si los cambios que hace en lo que come o toma no le ayudan
- Las medicinas que su doctor le da para la diarrea no le ayudan.

Si tiene alguna de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico.

Existen medicinas y tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor. Es

importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico acerca de

cualquier efecto secundario que pueda tener durante o después de su tratamiento.

Su equipo de cuidado médico puede ayudarle con esos problemas.

<b>Nombre del doctor</b>	
<b>Numero del consultorio del doctor</b>	
<b>Numero de localizador del doctor</b>	

## **¿Qué he aprendido al leer este folleto?**

En este folleto usted aprendió acerca de:

- Lo que es la diarrea
- Por qué la quimioterapia causa diarrea
- Como tratar la diarrea
- Las cosas que puede hacer para ayudarle a controlar la diarrea
- Cuando debe llamar 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

**Abdomen:** la parte de su cuerpo alrededor y arriba de su ombligo.

**Anal:** el área alrededor de su ano.

**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.

**Diarrea:** es cuando tiene evacuaciones intestinales sueltas tres o más veces en un día.

**Digestión:** cuando su cuerpo deshace la comida que ha consumido para que pueda usarla.

**Deshidratación:** Cuando su cuerpo pierde demasiado líquido

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

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

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

**Sistema digestivo:** el sistema de su cuerpo formado por su boca, garganta, estomago e intestinos y que utiliza la comida que consume para darle energía a su cuerpo.