

Problemas Intestinales y la Radioterapia

(La siguiente información está basada en la experiencia general de varios pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente.)

Contenido

¿Qué aprenderé al leer este folleto?	3
¿Qué es la enteritis por radiación o irritación intestinal?	4
¿Qué causa la irritación intestinal?	5
¿Cuándo me puede dar la irritación intestinal?.....	6
¿Cuáles son los síntomas (señas) de la irritación intestinal?	7
¿Hay cosas que puedo hacer para mejorar la irritación intestinal?.....	8
¿Qué puedo hacer para mejorar la irritación intestinal?	9
¿Hay comidas que no debería comer?	10
¿Hay comidas que son buenas que coma?	13
¿Hay otras cosas que puedo hacer para ayudarme?.....	14
¿Cuándo debería cambiar mi forma de comer?	15
¿Debería planear mis comidas?	16
¿Qué es lo que aprendí al leer este folleto?	19
Palabras Clave.....	20

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando usted y su doctor hablaron sobre la radioterapia como tratamiento para su cáncer de próstata, ustedes probablemente hablaron sobre los efectos secundarios o cambios no deseados que le pueden suceder durante y después de su radioterapia.

Es importante que usted aprenda sobre estos efectos secundarios para que sepa qué esperar y la mejor manera de cuidarse durante y después de su radioterapia. En este folleto, usted aprenderá sobre un efecto secundario o cambio no deseado en su cuerpo llamado enteritis por radiación. Usted aprenderá lo siguiente:

- Lo que es la enteritis por radiación
- Como usted puede cuidar de su cuerpo durante y después de la radioterapia

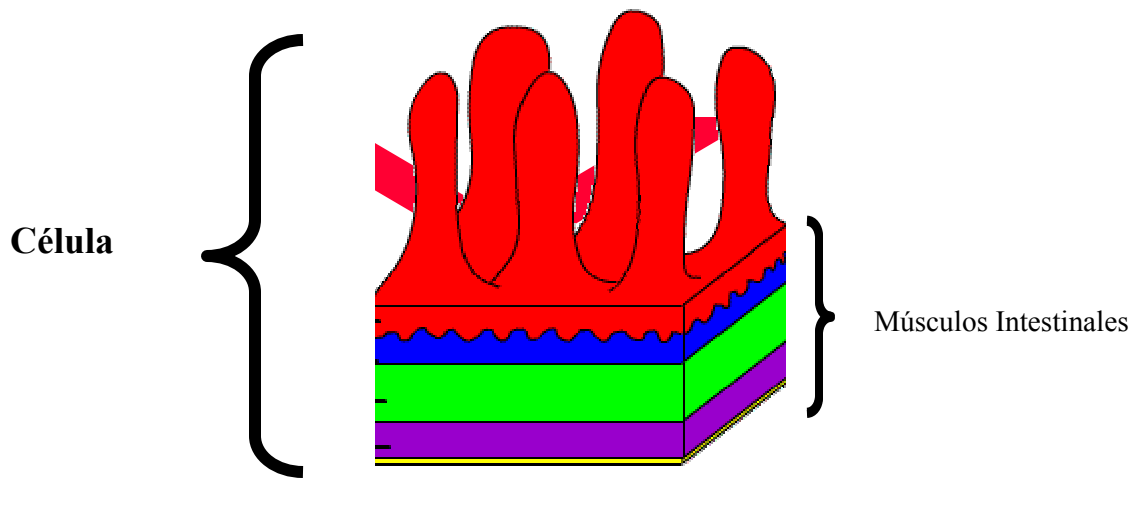
Es importante que usted piense sobre como cuidarse para que pueda vivir su vida durante y después de su tratamiento de radiación.

¿Qué es la enteritis por radiación o irritación intestinal?

La enteritis por radiación es una irritación de las células que cubren el interior de sus intestinos.

Mire a la foto a continuación para que vea las células que cubren el interior de sus intestinos.

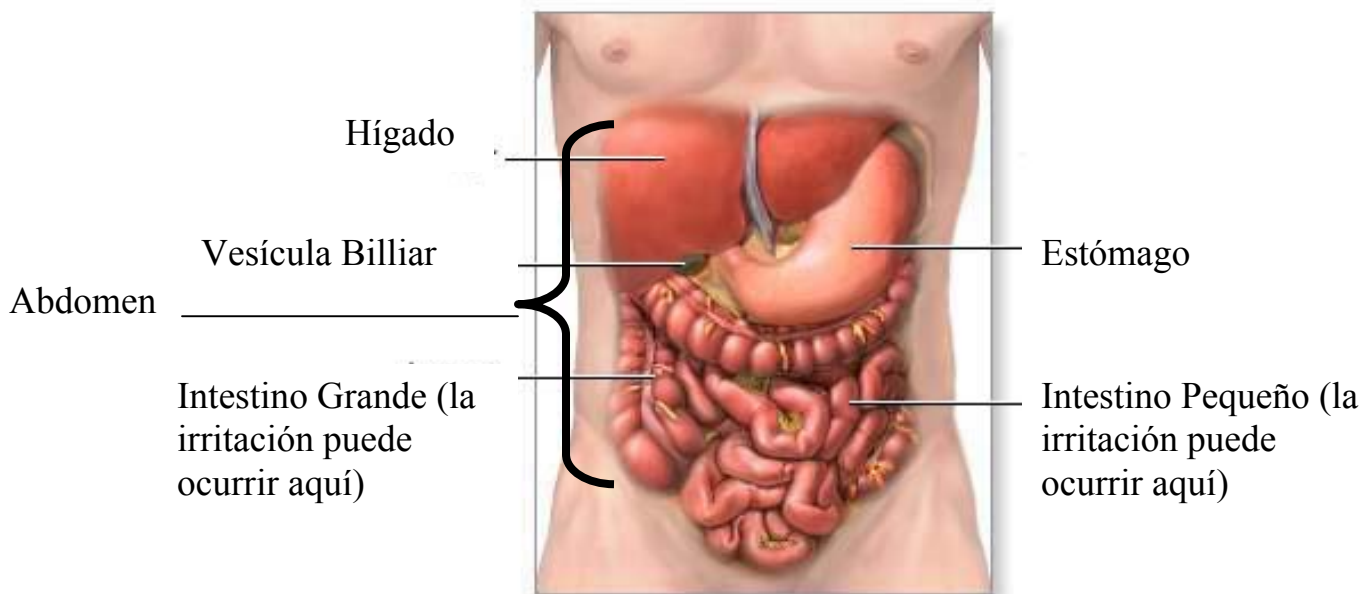
Foto de las células que cubren el interior de sus intestinos



¿Qué causa la irritación intestinal?

Cuando usted recibe radioterapia como tratamiento para su cáncer de próstata, junto con las células cancerosas de la próstata también se matan células saludables. Esto puede causar molestia o irritación en sus intestinos. Su aparato digestivo le ayuda a llevar comida, agua y otros líquidos al interior de su cuerpo. Cuando sus intestinos están irritados, no pueden llevar muy bien el agua y las comidas dentro de su cuerpo. (Esto le puede causar dolor en el vientre (la panza, la barriga), la parte de su cuerpo arriba y alrededor de su ombligo).

El Aparato Digestivo

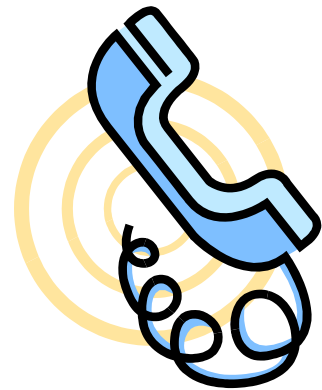


¿Cuándo me puede dar la irritación intestinal?

Usted puede tener irritación intestinal durante y después de su tratamiento de radiación. La irritación intestinal puede ocurrir en cualquier momento desde el comienzo de su radioterapia hasta 8 semanas o más después de haber terminado su tratamiento. En algunos casos, este efecto secundario de su radioterapia puede que no suceda hasta unos 6 a 18 meses después de haber terminado su tratamiento. Si usted padece de irritación intestinal, hay cosas que usted puede hacer para sentirse mejor y para controlar este efecto secundario de la radioterapia.

¿Cuáles son los síntomas (señas) de la irritación intestinal?

La irritación intestinal le puede causar náusea (sentirse mareado o enfermo del estómago) con vómito (ganas de devolver), calambres y diarrea (escremento de consistencia líquida suelto y aguado). Si usted tiene cualquiera de estos síntomas durante o después de su tratamiento con radiación, por favor de llame a su médico o enfermera.



¿Hay cosas que puedo hacer para mejorar irritación intestinal?

Sí. Estos síntomas o irritación intestinal usualmente se pueden mejorar con medicamentos, cambios en la dieta y descanso. Su doctor le puede dar medicamentos llamados anti-diarrea para ayudarle a detener la diarrea. También se le pueden dar medicamentos para ayudar a detener cualquier dolor que usted tenga en el vientre (la panza, la barriga). Hable con su doctor si tiene náusea (se siente mareado o enfermo del estómago) con vómito (ganas de devolver), calambres y diarrea (excremento de consistencia líquida).



¿Qué puedo hacer para mejorar mi irritación intestinal?

Lo mejor que usted puede hacer para que su irritación intestinal se mejore es cambiar lo que usted come. Cuando usted tiene irritación intestinal su cuerpo no puede hacer suficientes enzimas (proteínas producidas por su cuerpo que ayudan a descomponer (quebrantar) la comida). Al cambiar lo que come, usted puede elegir las comidas que sean más fáciles de digerir (descomponer, quebrantar) para su cuerpo. Esto disminuirá el número de síntomas que tiene en el vientre (panza).

¿Hay comidas que no debería comer?

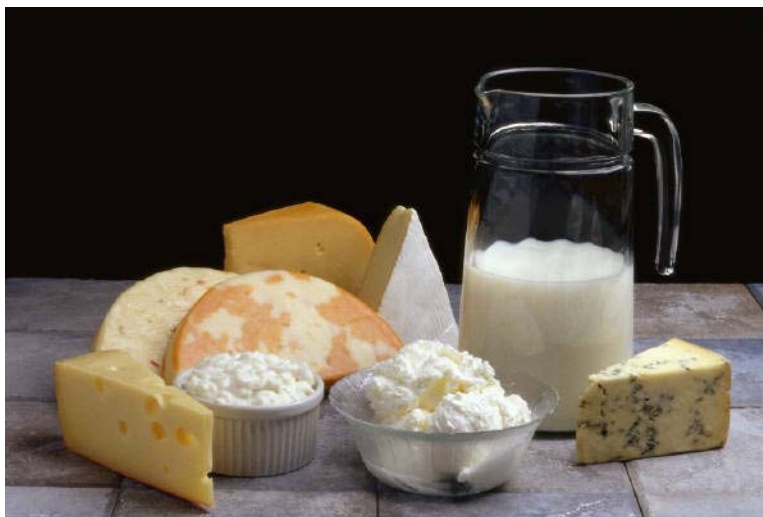
Sí. Una de las enzimas (proteínas) que produce su cuerpo más afectadas por la radiación es la lactosa. La lactosa le ayuda a su cuerpo a digerir (descomponer quebrar) la leche y todos los productos derivados de la leche tales como el queso, el helado, el budín, las natillas y el flan. Trate de no tomar leche o comer cosas hechas con leche.

Si no está seguro si algunas comidas tienen leche, haga una lista de esas comidas y revise las etiquetas para ver si en los ingredientes encuentra las palabras “milk” (leche), “milk solids” (sólidos de leche), o “whey” (suero).

Posiblemente usted quiera revisar estas comidas con su

Piense sobre las comidas y líquidos que usted come o toma que podrían tener leche.

Haga una lista aquí:



enfermera.

Otras comidas que debe evitar cuando se tiene irritación intestinal son:

- Comidas altas en fibra, tales como los productos de grano entero (cereales y panes) y comidas que contengan salvado (panecillos de salvado). Estas comidas suelen aumentar el proceso de digestión y por lo tanto empeorar la diarrea.
- Nueces, semillas como las de girasol y coco
- Fruta fresca y seca (como las pasas) y algunos jugos como el jugo de ciruela.
- Palomitas de maíz, papitas chips y pretzels.
- Dulces, comidas fritas y grasosas (como el pescado frito, pollo frito, papas fritas, helados o productos hechos con leche alta en grasa) y también comida ácida (como los tomates y las frutas cítricas).

¿Puede pensar en otras comidas que usted come que sean fritas, grasosas o con gordura?

- Vegetales difíciles de digerir, como el brócoli, repollo, coliflor, y maíz.
- Verduras crudas.
- Comidas picantes como el chile o comidas hechas con chile o salsa picante.
- Comidas y bebidas que tengan cafeína como, el chocolate, el café, el té y los refrescos.

Acuérdese que no tomar leche y evitar estas comidas le pueden ayudar a sentirse mejor. Usted podrá comer estas comidas cuando termine su tratamiento de radiación y cuando sus síntomas mejoren.

¿Hay comidas que son buenas que coma?

Hay muchas comidas que son buenas que coma cuando se tiene irritación intestinal. Usted debería:

- Comer pescado, pollo, pavo, res o puerco bajo en grasa, asado o cocido a la parrilla y no que no sea frito.
- Comer plátanos, puré de manzana, manzanas peladas, arroz blanco, tapioca y cereal de crema de arroz.
- Comer pan blanco y tostado
- Comer “macaroni” y fideos
- Comer papas al horno, hervidas o en puré
- Comer verduras que son suaves como las habichuelas, las zanahorias, la calabaza o la espinaca.
- Comer huevos
- Comer mantequilla de maní (crema de cacahuete)
- Comer crema de leche, yogur y queso procesado suavemente.
- Tomar bebidas y comer comidas que sean “claras,” como el jugo de manzana, jengibre, caldo, paletas y gelatina Jell-O®. Usualmente estas comidas son más suaves con su estómago y son más fáciles de digerir.

¿Hay otras cosas que puedo hacer para ayudarme?

Sí, hay muchas otras cosas que usted puede hacer además de cambiar lo que usted come. Usted puede:

- Comer comidas a la temperatura del ambiente. La comida tiene menos aroma cuando se come a la temperatura del ambiente.
- Si los olores le molestan, intente prender el ventilador de la cocina, cubrir las comidas al cocinar o cocinar afuera cuando el clima es adecuado.
- Trate de añadir nuez moscada (no más de un cuarto de cucharada) a las comidas como el puré de manzana. La nuez moscada le puede ayudar a disminuir el funcionamiento de los intestinos. Esto le puede ayudar con la diarrea (excremento de consistencia líquida) que usted pueda estar teniendo.
- Es de gran ayuda tomar mucho líquido todos los días. Tome por lo menos 8 vasos de agua de ocho onzas al día. Es importante que usted recupere el líquido que está perdiendo (a causa de la diarrea) al día. Si toma refresco (sodas), es mejor que deje abierto el bote (o la botella) hasta que pierda el gas (que no haya burbujas en la bebida).
- Planee sus alimentos. Esto le ayudará a cambiar la forma que usted come.
- Asegúrese de descansar mucho

¿Cuándo debería cambiar mi forma de comer?

Es mejor que usted cambie su manera de comer el día que comienza la radioterapia. Pero también puede cambiar su manera de comer en cualquier momento cuando comience a tener problemas con la irritación intestinal.



¿Debería planear mis comidas?

Sí. Cuando usted quiere cambiar su forma de comer, planear sus comidas y meriendas le pueden ayudar. Usted también puede utilizar este plan para hacer su lista de compras.

Use el menú en la página siguiente para planear sus comidas. Anote lo que va a comer para el desayuno, la merienda en la mañana, el almuerzo, la merienda en la tarde, la cena y la merienda en la noche. Escoja sus comidas de la lista de cosas que son buenas para comer. Evite las comidas que se encuentran en la lista de comidas malas. Si tiene problemas o no está seguro de que comidas debe comer o evitar, pregúntele a su doctor o enfermera. Al cambiar su manera de comer, usted puede controlar su irritación intestinal.

Planificador Semanal de Alimentos

	Domingo	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	Sábado	Comidas que puede comer
Desayuno							Pescado asado o a la parrilla, pollo, pavo, res o puerco sin grasa, plátanos, puré de manzana, manzanas peladas, jugo de manzana y uva, pan blanco o tostado, “macaroni” y fideos, papas al horno, hervidas o hechas puré, verduras cocidas que son suaves como las habichuelas, las zanahorias, la calabaza o la espinaca, los huevos, la crema de cacahuete, el yogur, y la crema de leche.
Merienda en la mañana							
Almuerzo							
Merienda en la tarde							Comidas que debe evitar
Cena							Pan de trigo entero y cereales. de ueces, comidas fritas, fruta fresca y seca (como las pasas), jugo de ciruelas, verduras no cocidas, dulces, picantes fuertes y hierbas, Chocolate, café, té, y cafeína
Merienda en la noche							
Lista de compras							

¿Qué es lo que aprendí al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Enteritis por radiación o irritación intestinal
- Como es que puede padecer de irritación intestinal
- Las cosas que usted puede hacer para cuidarse cuando tiene irritación intestinal

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su médico o enfermera. Es importante que usted entienda los efectos secundarios o los cambios no deseados en su cuerpo que pueden ocurrir durante y después de su tratamiento de radioterapia. Saber esto, le puede ayudar a cuidarse mejor y a sentirse más en control así puede obtener lo mejor de su tratamiento.

Palabras Clave

Anti-diarrea – medicamento que le ayuda a detener la diarrea

Diarrea – excremento de consistencia líquida

Digerir – quebrar o descomponer la comida

Enzima – una sustancia o proteína que produce su cuerpo y que lo ayuda a digerir la comida

Gas carbonado – las burbujas de gas que se encuentran en los refrescos

Irritación intestinal – cuando las células que cubren el interior de sus intestinos se irritan debido al tratamiento de radioterapia

Náusea – sentirse mareado o enfermo del estomago

Enteritis por radiación – es una irritación de las células que cubren la parte de adentro de sus intestinos causada por el tratamiento de radioterapia

Síntoma – señal

Vomitir – ganas de devolver