



RECOMENDACIONES AL PACIENTE CON QUIMIOTERAPIA QUE TIENE DIARREA

Algunos de los fármacos utilizados en la quimioterapia producen diarrea. Además, existen otras causas como las infecciones o algunos otros medicamentos (antibióticos o laxantes) que pueden provocar diarrea.

Si usted está en tratamiento con quimioterapia y tiene diarrea que dura más de 24 horas, o si tiene dolores o retortijones, consulte con su médico. En casos graves, el médico puede recetar un medicamento antidiarreico, pero no tome ninguna medicina contra la diarrea sin consultarlo antes con él.

Lo que puede hacer para el control de la diarrea:

Independientemente de la causa, existen una serie de recomendaciones generales para que la diarrea dure lo menos posible. La re-hidratación es la primera medida a poner en marcha una vez diagnosticada. Existen preparados comerciales que pueden adquirirse en farmacias. Una fórmula casera puede prepararse con los siguientes ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.
- Media cucharada pequeña de sal.
- Media cucharada pequeña de bicarbonato.
- El zumo de un limón.

Ante una diarrea, se establecerán las siguientes fases:

- 1- Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas utilizando tan solo la fórmula de rehidratación por vía oral.
- 2- Iniciar la ingesta con agua de arroz. Luego, se irá añadiendo arroz, pollo, pescado a la plancha o hervidos, pan tostado y jamón de York.
- 3- Antes de pasar a la alimentación normal, se deben introducir el yogurt, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de verduras hervidas y galletas tipo María.

Otros consejos son:

- Coma con mayor frecuencia, pero en cantidades menores de comida.
- Evite el café, el té, el alcohol y los dulces.

- Evite los alimentos con un alto contenido de fibra, los cuales pueden producir diarrea y retortijón. Entre ellos están el pan y los cereales integrales, los vegetales crudos, las legumbres, las nueces y las frutas frescas o secas.
- Coma alimentos bajos en fibra, tales como pan blanco, arroz blanco o fideos, plátanos, frutas cocidas o enlatadas sin cáscara, yogur, huevos, puré de patatas, pollo o pavo sin piel y pescado.
- No coma alimentos fritos, grasientos o condimentados.
- Evite la leche y los productos lácteos si éstos empeoran la diarrea.
- A menos que su médico indique lo contrario, coma más alimentos ricos en potasio, s como plátanos.
- Beba muchos líquidos para remplazar los que ha perdido con la diarrea. Los mejores son los líquidos ligeros, claros, tales como el jugo de manzana, el agua o caldos claros. Tome los líquidos despacio y asegúrese de que los líquidos están a temperatura ambiente. Si son bebidas gaseosas, deje que pierdan el gas antes de tomarlas.

Razones para acudir a su médico de A. Primaria o a urgencias:

- En el caso de que la diarrea persista varios días.
- Un cambio súbito en el hábito intestinal sin razón aparente.
- En caso de que la diarrea vaya acompañada de sangre, moco o sea de color negro.