



## 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.