

Estreñimiento en personas con cáncer

Constipation in People with Cancer (Spanish)

El estreñimiento es cuando uno tiene evacuaciones intestinales que son dolorosas, difíciles de pasar o que ocurren con menos frecuencia de lo que es normal en usted. Hay muchas causas de estreñimiento en personas con cáncer, incluyendo:

Constipation is when you have bowel movements that are painful, that are hard to pass, or that are happening less often than normal for you. There are many causes for constipation in people with cancer, including:

- **Medicamentos Medications**
 - **Medicamentos para el dolor (especialmente opioides)**
Pain medications (especially opioids)
 - **Medicamentos anti-náuseas**
Anti-nausea medications
 - **Medicamentos para tratar la depresión (antidepresivos) o la ansiedad**
Medications for treating depression (antidepressants) or anxiety
 - **Medicamentos para dormir (insomnio)**
Sleep (insomnia) medications
- **Tratamientos contra el cáncer (incluyendo ciertos tipos de quimioterapia, radiación o cirugía)**
Cancer treatments (including certain types of chemotherapy, radiation, or surgery)
- **Ser menos activo físicamente**
Being less physically active

- No beber suficiente líquido
Not drinking enough fluids

¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir el estreñimiento?

What can I do to help prevent constipation?

- Tome más líquido. Intente beber de 8 a 10 vasos de agua al día.
Drink more fluids. Try to drink 8-10 glasses of water every day.
- Beba líquidos tibios 30 minutos antes de la hora en que normalmente tiene una evacuación intestinal.
Drink warm fluids 30 minutes before the time you usually have a bowel movement.
- Aumente la cantidad de fibra en su dieta. La fibra se encuentra en alimentos como frutas, verduras y granos enteros/integrales.
Increase the amount of fiber in your diet. Fiber is found in foods like fruits, vegetables, and whole grains.
 - Una forma de agregar fibra a su dieta es mezclar 1 taza de puré de manzana, 1 taza de cereal All-Bran® y 1 taza de jugo de ciruela. Coma de 2 a 3 cucharadas de esta mezcla todos los días y refrigere cualquier sobrante que no coma ese día. Puede cambiar la cantidad que coma para controlar sus evacuaciones intestinales, con el objetivo de tener 1 evacuación intestinal cada 24 horas.
One way to add fiber to your diet is to mix together 1 cup of apple sauce, 1 cup of All-Bran® cereal, and 1 cup of prune juice. Eat 2-3 tablespoons of this mix every day and refrigerate any extra that you don't eat that day. You can change the amount you eat to manage your bowel movements, with the goal to have 1 bowel movement every 24 hours.
- Haga ejercicio y actividad según pueda. Incluso 15 minutos de caminata al día le puede ayudar.

Participate in exercise and activity as you're able. Even 15 minutes of walking per day can be helpful.

¿Qué puedo hacer para tratar el estreñimiento?

What can I do to treat constipation?

- Comience a tomar un ablandador de heces diario, como Colace®.
Start taking a daily stool softener, such as Colace®.
- Comience a tomar un laxante diario, como MiraLAX®.
Start taking a daily laxative, such as MiraLAX®.
 - Tome 1 tapita llena una o dos veces al día. Si aún tiene estreñimiento después de 24 horas, también puede comenzar a tomar Senokot® (1-2 pastillas una o dos veces al día).
Take 1 capful once or twice a day. If you still have constipation after 24 hours, you can also start taking Senokot® (1-2 pills once or twice a day).
 - Si intenta tomar Senokot® y aún no ha tenido una evacuación intestinal después de 24 horas, por favor contacte a su médico para más consejos.
If you tried taking Senokot® and you still have not had a bowel movement after 24 hours, please contact your doctor for more advice.

¿Cuándo debo llamar al médico? When should I call the doctor?

Llame a su médico si: Call your doctor if:

- No ha tenido una evacuación intestinal en 4 o más días
You have not had a bowel movement in 4 or more days
- Nota sangre en las heces (popó)
You notice blood in your stool (poop)
- Le da un síntoma nuevo de náuseas o vómitos
You develop new nausea or vomiting
- Le empieza a dar dolor o retorcijones abdominales (estómago)

You develop abdominal (stomach) pain or cramping

- No está expulsando gases

You are not passing gas

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Paul Swiecicki, MD

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW

Documento #1915

Author: Paul Swiecicki, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Document #1915

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 04/2024

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2024