

Obtenga ayuda para la diarrea

Getting help for diarrhea

La diarrea consiste de movimientos intestinales (evacuaciones) que ocurren más frecuentemente de lo que es normal para usted. Las heces pueden ser sueltas o acuosas. Esto puede suceder con o sin calambres o dolor de estómago. Es posible que necesite ir al baño inmediatamente. La diarrea ocurre cuando el agua del intestino no se absorbe hacia el cuerpo. La diarrea incontrolada puede producir pérdida de peso, pérdida de fluidos, falta de apetito y debilidad.

La diarrea puede ser causada por:

- Quimioterapia
- Radioterapia en el estómago
- Infecciones
- Medicinas
- Crecimiento del tumor
- Cirugía
- Ansiedad
- Un flujo excesivo de líquidos intestinales alrededor de las heces que se aloja en el intestino (a esto se le llama impactación)

Hable con su médico si

- Tiene diarrea o dolor de estómago durante más de un día.
- Se siente mareado o como que se va a desmayar.

- La diarrea no mejora o empeora.
- Sus heces tienen un olor o un color raro.
- Tiene sangre en o alrededor del recto o en las heces.
- Pierde dos kilos (cinco libras) o más después del inicio de la diarrea.
- No orina durante 12 horas o más.
- No puede beber líquidos durante dos días o más.
- Se le hincha o inflama el estómago.
- Tiene fiebre de 38°C (100.5°F) o más, medida por vía oral.
- Ha estado estreñido y luego comienza a tener pequeñas cantidades de diarrea o presenta fuga de heces líquidas (esto significa que tiene impactación o estreñimiento grave).

Qué debe hacer si tiene diarrea:

Si tiene diarrea coma lo siguiente:

- Comidas saladas como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas saladas y *pretzels*.
- Comidas con alto contenido de potasio como jugos y néctares de frutas, bebidas deportivas, papas con la cáscara y plátanos.
- Alimentos de fibra soluble como puré de manzana, plátanos (guineos), duraznos y peras enlatados, avena, zanahorias cocidas y arroz blanco.
- Alimentos con bajo contenido de fibra como arroz, pasta, pavo y pollo sin piel, pan blanco tostado, puré de papas y huevos bien cocidos.
- Limite su consumo de leche y productos lácteos a dos tazas al día. Puede tomar yogur y suero de la leche (*buttermilk*).

Qué puede hacer para sentirse mejor:

- Tome líquidos, sorbiendo durante todo el día para evitar la deshidratación, trate de consumir paletas de hielo, gelatina y trocitos de hielo.
- Coma cantidades pequeñas de comida y bocadillos frecuentemente durante el día.
- Trate de beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación de heces sueltas.
- Después de cada evacuación lávese con un jabón suave, enjuáguese bien con agua tibia y séquese con golpecitos suaves, o use toallas infantiles sin perfumes.
- Aplíquese un ungüento repelente al agua, como *A&D Ointment* o vaselina.
- Siéntese en una tina con agua tibia o dése un baño de asiento para ayudar a aliviar las molestias.

Si tiene diarrea no coma lo siguiente:

- Alimentos muy picantes o condimentados.
- Alimentos con alto contenido de fibra como nueces, semillas, granos enteros, legumbres, frutas secas, y frutas y verduras crudas.
- Alimentos con alto contenido de grasa como comidas fritas o grasosas.
- Alcohol o bebidas con cafeína.
- Bebidas ácidas como jugo de tomate, jugos cítricos y bebidas carbonatadas (soda).
- Goma de mascar sin azúcar y dulces preparados con alcohol de azúcar (como sorbitol, manitol y xilitol).

Otras sugerencias:

- Mantenga un registro de sus movimientos intestinales para ayudarse a decidir cuándo llamar al médico.
- Hable con su médico antes de usar cualquier medicina para la diarrea de venta sin receta.
- Hable con su médico sobre el uso de una medicina de venta con receta.
- Tome la medicina para la diarrea que le recete su médico.
- Si su diarrea empeora (esto es, si tiene siete u ocho evacuaciones de heces sueltas en 24 horas), hable inmediatamente con su médico. Es posible que necesite llevar una dieta de líquidos transparentes para que sus intestinos descansen.
- Una vez que la diarrea desaparezca, comience a comer comidas pequeñas normales. Lentamente comience a comer alimentos con fibra.

