American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Qué hacer con la diarrea

La diarrea consiste en evacuar heces blandas o acuosas muchas veces al día con o sin malestar. Ocurre cuando el cuerpo no reabsorbe el agua que se encuentra en el colon o intestino. La diarrea puede provocar pérdida de apetito, deshidratación, dolor abdominal, infección y debilidad.

¿Qué causa diarrea en las personas con cáncer?

Muchas cosas pueden causar diarrea en una persona con cáncer, entre ellas:

- Quimioterapia, terapia dirigida o inmunoterapia
- Radioterapia en el abdomen (vientre)
- Infección
- Algunos medicamentos
- Algunos tipos de cáncer, como el cáncer de páncreas, gástrico y colorrectal
- Cirugía que extirpa parte de los intestinos
- Estrés
- Comer alimentos que puedan sentarle mal
- Bloqueo en una parte del intestino que sólo permite el paso de heces líquidas

¿Cómo se trata la diarrea?

El manejo de la diarrea incluye tratar la causa, así como los síntomas que pueda estar presentando. Por ejemplo:

- La diarrea causada por una infección puede requerir antibióticos u otro medicamento.
- Se pueden usar medicamentos antidiarreicos si la causa de la diarrea no es una infección.
- Se utilizan esteroides para la diarrea causada por la inmunoterapia.
- Si está muy deshidratado por la diarrea, puede necesitar líquidos y electrolitos.

¿Qué puede hacer para ayudar a manejar la diarrea?

Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si es probable que tenga diarrea por alguna razón. Si empieza a tener diarrea, estos consejos pueden serle útiles.

Intente comer y beber lo siguiente:

- Líquidos claros como agua, té suave, jugo de manzana, caldo claro y gelatina transparente
- Alimentos salados, como caldos, bebidas deportivas, galletas y pretzels (galletas saladas en forma de lazo)
- Alimentos ricos en potasio, como algunos jugos de frutas como el de manzana y néctares, bebidas deportivas, papas con cáscara y plátanos (bananas)
- Comidas pequeñas que sean fáciles de digerir, como arroz, fideos, pollo sin piel, tostadas blancas, puré de papas, sopas bajas en sal y huevos bien cocidos

No coma, beba ni use lo siguiente:

- Alimentos muy picantes o condimentados
- Bebidas ácidas, como jugo de tomate, jugos cítricos, jugo de ciruela pasa y bebidas gaseosas
- Alimentos ricos en fibra, como nueces, semillas, cereales integrales, frijoles y guisantes, frutas secas y frutas y verduras crudas
- Alimentos ricos en grasas, como alimentos fritos y grasosos
- Bebidas con cafeína o alcohol
- Chicles sin azúcar y caramelos elaborados con alcohol de azúcar (es decir, sorbitol, manitol o xilitol)
- Pasteles, dulces, postres ricos y mermeladas
- Leche o productos lácteos. El yogur y el suero de leche (buttermilk) generalmente están bien
- Tabaco

¿Qué puede hacer para sentirse mejor?

- Beba a sorbos líquidos durante todo el día para ayudar a prevenir la deshidratación. Pruebe paletas heladas, gelatina y trocitos de hielo. Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer cuál es la cantidad segura de líquido para usted.
- Coma comidas pequeñas y refrigerios con frecuencia durante el día.
- Trate de beber al menos 1 taza de líquido después de cada deposición de heces sueltas.
- Limpie su zona anal después de cada evacuación con papel húmedo y jabón suave, enjuague y seque con toques suaves. O use toallitas húmedas para bebés sin perfume para limpiarse.
- Aplique una pomada repelente al agua, como pomada (ungüento) con vitamina A&D o vaselina, en el ano.
- Siéntese en una tina con agua tibia o en un baño de asiento.

¿Qué más puede hacer?

- Lleve un registro de sus deposiciones para informarlo a su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Tome los medicamentos para la diarrea según se lo indique su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer antes de usar cualquier medicamento de venta libre para la diarrea.
- Una vez que la diarrea haya terminado, comience con comidas pequeñas y regulares. Comience a comer de forma gradual alimentos que contengan fibra.

Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

- Tiene deposiciones blandas varias veces al día, a menos que su equipo de atención médica contra el cáncer le haya indicado que es normal en su caso.
- Tiene 7 u 8 deposiciones blandas en 24 horas.
- Siente mareos o que puede desmayarse.
- La diarrea no mejora o empeora mientras está tomando el medicamento que su equipo de atención médica contra el cáncer le indicó.
- Tiene sangre en las heces o alrededor del ano.
- No orina (hace pis) durante 12 horas o más.
- No puede retener líquidos durante 24 horas o más.
- Tiene un dolor abdominal nuevo, calambres o el vientre hinchado.
- Tiene fiebre. Su equipo de atención médica contra el cáncer le indicará qué temperatura se considera fiebre.
- Ha estado estreñido por varios días y luego empieza a evacuar pequeñas cantidades de heces líquidas.

Cuándo llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si:

- Tiene sangrado rectal que no se detiene.
- Tiene dolor abdominal repentino e intenso que no se va.
- No puede orinar (hacer pis) o comer durante un día o más.

Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: **cancer.org/diarrea** o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. SPA213001 Rev. 3/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity