

SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN, ONCOLOGÍA MÉDICA Y H. DE DÍA MÉDICO

RECOMENDACIONES EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma que puede aparecer por diversos motivos durante el tratamiento oncológico: la propia enfermedad, la quimioterapia, cirugías abdominales e incluso determinados fármacos empleados para minimizar las complicaciones de los tratamientos, como por ejemplo analgésicos, antieméticos, etc.

Puede agravarse por diversas razones: ingesta de líquidos reducida, limitado consumo de fibra, escasa actividad física y numerosos fármacos.

CONSEJOS HIGIÉNICO-SANITARIOS BÁSICOS

- **Realizar ejercicio** favorece el movimiento del intestino. Caminar 30 minutos al día favorece el tránsito intestinal.
- Es recomendable mantener un **horario fijo para ir al baño**, la regularidad es importante.
- Pueden ser necesarios laxantes, suplementos de fibra, enemas o supositorios, sin embargo, antes de emplearlos es conveniente que consulte a su médico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Tome alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, frutos secos, legumbres, frutas con piel, verduras y hortalizas crudas. Es recomendable introducirlos de forma gradual y acompañada del adecuado aporte de líquidos.
- Puede añadir muesli o salvado a los cereales de desayuno, sopas o guisos, para aumentar el contenido en fibra de los platos.
- Es fundamental aumentar el consumo de líquidos en forma de agua, zumos naturales, infusiones, etc.
- En ayunas se puede tomar un vaso de agua, zumo de naranja sin colar, 2 kiwis o 2-3 ciruelas.
- Es recomendable utilizar infusiones de hierbas aromáticas, como el comino, el anís o el hinojo para minimizar los gases.
- Si a pesar de estas medidas persiste la clínica y lleva 3 o más días sin hacer deposición es conveniente que consulte a su médico la posibilidad de emplear otras medidas.



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)