

Si tiene estreñimiento

(Available in English, Constipation: Managing Chemotherapy Side Effects)



“Tenía dificultad para ir al baño. También tenía calambres y gases. Me ayudó tomar mucha agua y comer alimentos con bastante fibra, como frutas y pan integral”. —Antonia

¿Qué es el estreñimiento?

Se dice que hay estreñimiento (“constipation”) cuando:

- Es difícil evacuar el intestino con la misma frecuencia de antes
- Es doloroso o difícil cuando se va al baño.

Diga a su doctor o a su enfermera si no ha podido ir al baño en 2 días o si tiene dolor en el recto.

Siga estos consejos:

Coma alimentos con mucha fibra como:

- Cereal, tortillas y pan integral (“whole wheat”)
- Frutas y verduras
- Nueces, semillas y palomitas de maíz (“popcorn”)

Beba mucho líquido.




- La mayoría de las personas necesitan tomar por lo menos 8 vasos de líquido al día. Vaso de 8 onzas. El agua es una buena opción. También puede tomar jugo de frutas y verduras, como el jugo de ciruelas pasas (“prune juice”).
- Las bebidas calientes —como café o té— pueden ayudar.

Ayuda mantener la actividad.

- Camine o haga ejercicio en bicicleta estacionaria de 15 a 30 minutos al día.
- Hable con su doctor para saber qué otros ejercicios pueden ayudarle.



Si tiene estreñimiento, estas comidas pueden ayudarle

Tipo de comida	Ejemplos	Nombre en inglés
Panes y granos 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles (habichuelas) (como los pinto, negros, colorados o las judías) y guisantes (chícharos) • Tortillas y pasta integral • Pan integral • Muffins (mantecadas) de salvado • Cereal integral o de salvado • Arroz integral o silvestre 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooked, beans (such as pinto, black, red, or kidney) and peas</i> • <i>Whole-wheat tortillas and pasta</i> • <i>Whole-wheat bread</i> • <i>Bran muffins</i> • <i>Whole-grain cereals or bran</i> • <i>Brown or wild rice</i>
Frutas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas como manzanas, arándanos y uvas • Verduras crudas o cocidas, como brócoli, maíz, judías verdes (ejotes), guisantes (chícharos) y espinacas • Frutas secas como chabacanos (albaricoques), dátiles, pasitas y ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fresh fruit, such as apples, blueberries, and grapes</i> • <i>Raw or cooked vegetables, such as broccoli, corn, green beans, peas, and spinach</i> • <i>Dried fruit, such as apricots, dates, raisins and prunes</i>
Meriendas 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz • Nueces • Semillas, como las de girasol • Granola 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Popcorn</i> • <i>Nuts</i> • <i>Seeds, such as sunflower</i> • <i>Granola</i>
Hable con su doctor o enfermera para saber qué alimentos son los mejores para usted.		



Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Debo llevar un diario para escribir cada vez que voy al baño?
3. ¿Cuánto líquido debo tomar cada día?
4. ¿Qué medicinas puedo tomar?
5. ¿Qué tipo de ejercicios pueden ayudarme?
6. ¿Me puede dar el nombre de un dietista (nutricionista) para saber qué alimentos me pueden ayudar?



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/estreñimiento

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

