

## Diarrea



Es la **evacuación frecuente** de materia fecal, de consistencia no formada o líquida, ya sea por vía natural (*anal*) o desviada (*ostomía*). La quimioterapia puede hacer que los **movimientos del intestino se alteren** produciendo evacuaciones blandas o líquidas con mayor frecuencia.

### Recomendaciones:

- Dar cumplimiento al **tratamiento farmacológico ordenado** para la diarrea si es el caso; loperamida de acuerdo a la indicación.
- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea es preferible **restringir la ingesta de alimentos**. Comenzar a introducir líquidos lentamente, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos a lo largo del día. Ingerir comidas frecuentes, en pocas cantidades, comer y beber despacio.
- Elija alimentos **fáciles de digerir**. Algunos ejemplos son caldos de pollo sin grasa,

arroz, puré de papa o manzana, plátano, tostadas, entre otros.

- Beber **al menos 2 litros** de agua al día para reponer los líquidos perdidos e introducir líquidos con electrolitos (*suero*) para evitar deshidratación.
- Evitar comidas con **mucha fibra** (*frutas cítricas, legumbres, hortalizas o cereales integrales*) se recomienda la manzana, plátano y el limón; evitar **alimentos picantes**, ricos en grasa y en azúcar como lo son los productos de pastelería, dulces, mermeladas; tratar de no consumir café, leche, alcohol y bebidas irritantes; evitar comidas y bebidas que **provoquen gases** (*frijoles, col o repollo, bebidas gaseosas*) y no tomar **suplementos herbales**, ya que pueden generar **interacciones medicamentosas** y empeorar la diarrea.
- Realizar correcta **higiene perianal** después de cada deposición con agua tibia y un paño suave, evitando productos irritantes y usando pomadas protectoras; resulta útil exponer la piel irritada al aire libre la mayor cantidad de tiempo posible. Realizar higiene de manos siempre que vayas al baño.

Son signos de alarma para consultar con el personal de quimioterapia de **Clínica Portoazul Auna** o por el **servicio de urgencias**:

Dolor abdominal que no cede al analgésico, fiebre, dificultad para liberar los gases, náuseas y vómitos además de la diarrea, más de 6 deposiciones líquidas al día, materia fecal negra o con sangre y si las medidas dietéticas y los medicamentos no disminuyen la diarrea.