

Estreñimiento

Es la dificultad para hacer **deposiciones en forma normal**. Algunos de los medicamentos empleados para la quimioterapia y algunos otros que se emplean para aliviar síntomas como el dolor, pueden ocasionarlo.

Recomendaciones:

- Tratamientos como laxantes, enemas o supositorio rectal pueden llegar a ser perjudiciales para algunos pacientes, por tanto, se recomienda **NO utilizarlos** sin consultar con personal médico o de enfermería del servicio de quimioterapia de la **Clínica Portoazul Auna**.
- Dar **cumplimiento** al tratamiento farmacológico ordenado por el médico para el estreñimiento, según el caso.



- Comer **alimentos ricos en fibra** como cereales, salvado, frutas ricas en fibra (*papaya, pitaya, mango, mandarina, naranja*) y tomar **líquidos en forma abundante** entre 8 y 10 vasos de agua al día. Evite el durazno, manzana y pera.
- Evite alimentos productores de gases (*coliflor, cebolla y brócoli*).
- Realizar un nivel de actividad normal, teniendo en cuenta **periodos de descanso**.
- Identificar **tempranamente** signos y síntomas de estreñimiento (*evacuaciones intestinales poco frecuentes y evacuaciones intestinales duras y difíciles*). Esto es según la condición particular de cada paciente, es decir no hay una frecuencia “normal” para las evacuaciones intestinales, debe determinarse si son frecuentes o no de acuerdo con lo que es “normal” para cada persona.
- Son signos de alarma para consultar con el personal de enfermería de quimioterapia de la 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 del estreñimiento, y si no ha habido una evacuación intestinal en más de **3-5 días** a pesar de las recomendaciones dadas por el personal de salud de la **Clínica Portoazul Auna**.