

Consejos para cuando tenga diarrea

(What To Do When You Have Loose Stools—Diarrhea)



“Yo tenía que ir mucho al baño. Mi enfermera me dijo lo importante que era tomar más líquidos para controlar la diarrea. Tomar más agua y evitar ciertos alimentos me ayudó a sentirme mejor”. —Miguel

Siga estos tres consejos para controlar la diarrea :

Tome más líquidos cada día.	Coma comidas pequeñas que sean fáciles de digerir.	Evite los alimentos que puedan empeorar la diarrea.
■ Cada vez que vaya al baño por la diarrea, tome 1 vaso de líquido. ■ Tome líquidos claros tales como agua, jugo de manzana y sopas claras. ■ Así podrá reponer el líquido que está perdiendo.	■ Coma varias comidas pequeñas durante el día. Haga esto en vez de comer 3 comidas grandes. ■ Coma cada 2 ó 3 horas. ■ Puede que su doctor o enfermera le recomiende que coma ciertos alimentos. Como: Arroz o pan tostado (sin aceite, mantequilla ni margarina) Puré de manzana (“applesauce” en inglés) Bananas (guineos)	■ No coma frutas ni vegetales crudos. ■ No coma alimentos hechos con trigo integral (“whole wheat” en inglés). Por ejemplo, tortillas y panes de trigo integral. ■ No coma alimentos muy sazonados. ■ No coma alimentos fritos con mucha grasa. ■ No tome leche ni productos hechos con leche o bebidas con cafeína, alcohol ni jugo de ciruela pasa.

Hable con su doctor o enfermera si por más de un día tiene mareos, diarrea o dolor de estómago.
Hable con su doctor para saber qué medicinas le pueden ayudar.

Alimentos y bebidas fáciles de digerir:

Sopas (líquidos claros):

- Caldo claro, como de pollo, vegetales o carne de res (*Clear broth—chicken, vegetable or beef*)

Bebidas (líquidos claros):

- Soda (gaseosa) clara con sabor a jengibre, como Canada Dry® (*Clear soda with ginger ale flavor, such as Canada Dry®*)
- Bebidas para mantenerse hidratado, como Pedialyte® (*Oral rehydration drinks, such as Pedialyte®*)
- Jugo de arándano agrio o de uva (*Cranberry or grape juice*)
- Té (*Tea*)

Comidas principales y comidas pequeñas:

- Pollo a la plancha u horneado, sin el pellejo (*Broiled or baked chicken, without skin*)
- Fideos (*Noodles*)
- Avena (*Oatmeal*)
- Papas hervidas, sin cáscara (*Boiled potatoes, without skin*)

Frutas y dulces:

- Pastel “Angel food” (pastel blanco esponjoso hecho de claras de huevo) (*Angel food cake*)
- Bananas (guineos) (*Bananas*)
- Duraznos (melocotones) o albaricoques enlatados (*Canned peaches or apricots*)
- Gelatina, Jell-O® (*Gelatin, Jell-O®*)
- Yogur (*Yogurt*)

Cómo cuidarse el área del ano:

Límpiese el área con una toallita para bebés (“baby wipe” en inglés). Use toallitas que no tengan alcohol ni olor (“unscented” en inglés).

Hable con su doctor o enfermera para saber:

1. Por cuáles problemas debe llamarlos.
2. Cuánto líquido debe tomar cada día.
3. Qué medicinas puede tomar para detener la diarrea. Y para saber los efectos secundarios de estas medicinas.
4. Qué son las bebidas para mantenerse hidratado (“oral rehydration solutions” en inglés). Y para saber dónde puede encontrarlas.
5. Qué es un baño de asiento (“sitz bath” en inglés). Y para saber si debe tomar este tipo de baño.
6. Cuáles cremas pueden ayudarle a que el área del recto (ano) se sienta mejor.

Si usted no habla inglés pida un intérprete.

Servicios gratis para obtener más información

Instituto Nacional del Cáncer
(National Cancer Institute)
Servicio de Información sobre el Cáncer
(Cancer Information Service)

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

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol
(en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet
(sólo en inglés): www.cancer.gov/help



Publicación N° 07-6258 (S) de NIH
Impreso en septiembre de 2007

