

Si tiene diarrea

(Available in English, *Diarrhea: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“Tenía miedo de ir a lugares que no tuvieran un baño cerca. La enfermera me habló de los alimentos que debía comer para sentirme mejor. También me habló de la medicina que debía tomar cada vez que la necesitara”. —Alejandra

Llame a su doctor o enfermera si:

- Siente mareos.
- Tiene fiebre de 100.5° F (38° C) o más.
- La diarrea y calambres duran más de un día.
- Le duele o sangra la zona del recto (ano).

¿Qué es la diarrea?

Es posible que usted tenga diarrea si:

- Va al baño más seguido de lo acostumbrado.
- Las heces (excremento) son blandas, sueltas o líquidas.

Siga estos consejos para sentirse mejor:

Coma cantidades pequeñas que sean fáciles de digerir.

- Coma 5 ó 6 porciones pequeñas de comida todos los días. En vez de comer 3 porciones grandes.
- Algunos alimentos fáciles de digerir incluyen las bananas (plátanos, guineos), puré de manzana, arroz blanco y pan blanco tostado.

Beba más líquidos todos los días.

- Beber más líquido no va a detener la diarrea. Pero sí le ayudará a reponer los líquidos que su cuerpo está perdiendo.
- La mayoría de las personas con diarrea necesitan beber de 8 a 12 vasos de líquido diariamente. Vaso de 8 onzas.
- Algunos ejemplos de líquidos son: el caldo claro, la gelatina y las bebidas de rehidratación oral (“oral rehydration drinks”) como el Pedialyte®.

Evite estas comidas y bebidas que pueden empeorar la diarrea:

- **No** coma productos lácteos — como leche, queso o crema.
- **No** coma alimentos picantes, con grasa o fritos.
- **No** coma alimentos que causen gases — como brócoli y col (repollo).
- **No** coma alimentos con mucha fibra — como pan integral, granola y cereal de salvado (“bran”).
- **No** coma frutas ni verduras crudas. La mayoría de las frutas y de las verduras enlatadas sí se pueden comer.

Estas comidas y bebidas pueden ayudarle si tiene diarrea:

Sopas (líquidos claros)

- Caldos claros, como de pollo, de verduras o de carne de res (vaca) (*Clear broth, such as chicken, vegetable, or beef*)



Bebidas (líquidos claros)

- Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras — como la soda de jengibre (*Clear soda, such as ginger ale*)
- Jugo de arándano o de uva (*Cranberry or grape juice*)
- Bebidas de rehidratación oral, como Pedialyte® (*Oral rehydration drinks*)
- Agua (*Water*)
- Té (sin cafeína) (*Tea without caffeine*)
- Atole de maicena (fécula de maíz) hecho con agua — como la marca Maizena® (*Corn starch drink made with water, such as Maizena®*)



La mayoría de las frutas y verduras enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas son fáciles de digerir.



Comidas y meriendas

- Gelatina—como la marca Jell-O® (*Gelatin*)
- Pan blanco tostado (*White toast*)
- Papas—hervidas, sin la cáscara (*Potatoes—boiled, without the skin*)
- Fideos (*Noodles*)
- Galletas saladas (*Crackers*)
- Avena (*Oatmeal*)
- Arroz blanco (*White rice*)
- Huevos (*Eggs*)
- Carnes, como pollo, pescado, o pavo—hechas a la plancha o al horno, sin pellejo (*Meats, such as chicken, fish, or turkey - broiled or baked, without the skin*)
- Puré de manzana (*Applesauce*)
- Bananas (plátanos o guineos) (*Bananas*)
- Mantequilla de maní (cacahuete) que sea cremosa o suave (*Peanut butter that is creamy or smooth*)
- Crema de trigo o crema de arroz (*Cream of Wheat® or Cream of Rice® cereal*)



Hable con su doctor o enfermera antes de tomar medicina para la diarrea.

Evite tomar estas bebidas:

- **No** beba cerveza, vino u otras bebidas con alcohol.
- **No** tome bebidas con cafeína — como sodas de cola, café o té negro.

Límpiese la zona del recto (ano) con agua tibia y una toallita húmeda para bebés (“baby wipes”). Mantenga esta área seca y pregunte por las cremas que pueden ayudar.

Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Qué medicinas puedo tomar?
3. ¿Cuánto líquido debo tomar cada día?
4. ¿Cuáles son las bebidas de rehidratación oral (“oral rehydration drinks”)?
5. ¿Pueden darme el nombre de un dietista (nutricionista) para saber qué alimentos puedo comer?
6. ¿Qué es un baño de asiento (“sitz bath” en inglés)? ¿Puedo tomar este tipo de baño?



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

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/diarrea

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

