

## Tratar el Estreñimiento Causado por Medicinas para el Dolor

El estreñimiento es un efecto secundario frecuente al tomar medicamentos para el dolor. Esto ocurre más frecuentemente si se utilizan medicamentos opioides tales como la morfina o la hidrocodona. Las señales del estreñimiento son evacuaciones difíciles, dolorosas o menos frecuentes de lo que es normal para usted.

Otras causas del estreñimiento pueden incluir:

- Baja ingesta de líquidos.
- Estrés emocional.
- Ciertas enfermedades, incluyendo algunos cánceres.
- Una dieta baja en fibras.
- Falta de ejercicio.
- No responder a la necesidad de ir al baño.
- Medicamentos, especialmente aquellos utilizados para el control del dolor, náusea o depresión.
- Tratamientos de quimioterapia.

*Cuando las medicinas para el dolor causan estreñimiento, aumentar la ingesta de fibra y de líquidos puede no ser eficaz.*

### Lineamientos Generales

Los siguientes lineamientos le ayudarán a evitar el estreñimiento.

**Para la mayoría de la gente, una evacuación diaria o cada dos días evitará sensaciones de incomodidad.**

#### ***Hora***

Separe la misma hora de cada día para defecar, especialmente después del desayuno. Responda a la necesidad de ir al baño inmediatamente. Usted podría tener que esforzarse si espera. **Evite esforzarse** si tiene una afección cardíaca.

#### ***Ejercítese***

El ejercicio puede reducir la fatiga y mejorar su estado de ánimo en general. Conforme pueda, incluya el ejercicio como parte de su rutina diaria. El ejercicio por sí solo no **revertirá** el estreñimiento causado por tomar medicinas para el dolor.

### ***Fibra***

Las frutas y verduras son parte de una dieta saludable. Éstas contienen fibra, la cual puede ayudar a evitar el estreñimiento. El jugo de ciruela seca estimula al intestino. Éste puede ayudar a tratar el estreñimiento crónico. Considere tomar una porción de entre ½ y una taza de ciruelas secas o de jugo de ciruelas secas todos los días.

Si le resulta difícil comer frutas y verduras, los suplementos ricos en fibra (como el Metamucil<sup>®</sup>, Fibercon<sup>®</sup>, Citrucel<sup>®</sup>) pueden ser usados para evitar el estreñimiento.

Sin embargo, la fibra contenida en las frutas, vegetales o suplementos no revertirá el estreñimiento causado por tomar medicinas para el dolor.

### ***Líquidos***

Tome tanto líquido como le sea posible; por lo menos de 8 a 10 vasos al día. Conforme usted envejece, su cuerpo podría no informarle que tome suficientes líquidos y podría tener que recordarse usted mismo tomar suficientes líquidos cada día. Una vez más, esto por sí solo no tratará el estreñimiento causado por tomar medicinas para el dolor.

Mientras que los métodos anteriores pueden ser útiles, algunas veces estos podrían no funcionar bien cuando el estreñimiento es causado por tomar medicinas para el dolor. Su doctor, farmacéutico o enfermero(a) pueden sugerirle la mejor manera de tratar el problema.

## **Medicamentos y Tratamientos**

Abajo se encuentra una lista de medicinas que pueden ser usadas para tratar el estreñimiento. Si usted tiene alguna pregunta acerca de estos u otros medicamentos, por favor pregunte a su doctor, farmacéutico o enfermero(a).

**Advertencia: No tome ningún producto laxante si usted presenta espasmos, náusea, vómito o dolor abdominal.**

### ***Ablandador Fecal con Estimulante***

**\*\* Se Recomienda Primero** para evitar el estreñimiento causado por medicinas para el dolor.

**Ejemplos: Senna y docusate** (Senokot-S<sup>®</sup>, Peri-Colace<sup>®</sup>, varios genéricos).

**Acción:** Ablanda las heces duras (docusate) y estimula la pared intestinal (senna).

**Modo de Uso:** Tomar regularmente **para evitar** el estreñimiento; comience con 2 cada día y aumente hasta que la evacuación ocurra a diario o cada dos días. No tomar más de 8 tabletas en un periodo de 24 horas.

**Si las heces permanecen duras y secas después de tomar el ablandador y el estimulante diario por 1 semana, agregue lo siguiente:**

### *Ablandadores Fecales*

**Ejemplos:** Docusate (Colace<sup>®</sup>, Surfak<sup>®</sup>)

**Acción:** Mantiene las heces blandas facilitando la evacuación.

**Modo de Uso:** Estos ya son parte de los productos combinados arriba.

**Si el estreñimiento persiste después de tomar estas medicinas, considere 1 ó más de las siguientes opciones:**

### *Laxantes Estimulantes*

**Ejemplos:** Bisacodyl (Dulcolax<sup>®</sup>).

**Acción:** Hace que la pared intestinal se contraiga la cual empuja las heces a través del colon.

**Modo de Uso:** Las medicinas son utilizadas cuando el estreñimiento debe ser controlado rápidamente. Éstas pueden ser tomadas por la boca o vía rectal por un supositorio. Ambas pueden causar espasmos y dolor abdominal. De igual forma, los resultados pueden presentarse sin advertencia.

Por lo general, la vía rectal funciona más rápidamente. Se sugiere si usted presenta un malestar estomacal. Sin embargo, si su recuento de glóbulos blancos o plaquetas está bajo por la quimioterapia, no use un supositorio. Hable con su doctor o enfermero(a).

### *Otras Medicinas*

**Ejemplos:** Lactulose<sup>®</sup>, Golytely<sup>®</sup>, Milk of Magnesia<sup>®</sup>, Sorbitol<sup>®</sup>.

**Acción:** Mantiene agua en el intestino para ablandar las heces.

**Modo de Uso:** Los resultados pueden presentarse sin advertencia. Podría causar gases, diarrea y espasmos. Tomar sólo por recomendación de su doctor.

### *Enema*

**Ejemplo:** Fleets<sup>®</sup>.

**Acción:** Ablandamiento directo y movimiento de las heces en el recto. Actúa rápidamente. Los resultados pueden presentarse sin advertencia.

**Modo de Uso:** Generalmente, un enema funciona rápidamente. Se sugiere si usted presenta un malestar estomacal. Sin embargo, si su recuento de glóbulos blancos o plaquetas está bajo por la quimioterapia, no lo utilice. Hable con su doctor o enfermero(a).

### *Supositorio Ablandador*

**Ejemplos:** Glicerina.

**Acción:** Ablanda el recto para permitir que las heces sean expulsadas suavemente. Cierta estimulación moderada en el recto.

**Precaución:** Si su recuento de glóbulos blancos o plaquetas está bajo por la quimioterapia, no use un supositorio. Hable con su doctor o enfermero(a).

## Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

*Para asistencia en español, por favor llamar al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Programa contra el Dolor del Cáncer con los Departments of Pharmacy and Clinical Nutrition (Departamentos de Farmacia y Nutrición Clínica)

© Octubre de 2009 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

1100-07

900907SP (10/09)