



cancer.org | 1.800.227.2345

Estreñimiento

El estreñimiento ocurre cuando sus deposiciones son menos frecuentes de lo normal o cuando sus heces se endurecen y es difícil la evacuación intestinal. Esto puede ocasionar molestias.

Tal vez su estreñimiento se deba a que no hay líquido suficiente en su sistema digestivo o suficiente movimiento en el intestino (intestino y colon) donde se forman las heces y son empujadas para ser expulsadas del cuerpo. Determinadas personas con cáncer pueden tener un mayor riesgo de estreñimiento si tienen un tumor en el vientre o la pelvis, reciben determinados tipos de tratamiento contra el cáncer, tienen falta de actividad, debilidad, [toman analgésicos](#)¹, tienen cambios en la ingesta de alimentos o una [ingesta de líquidos insuficiente](#)².

¿A qué debe prestar atención?

- Deposiciones pequeñas y duras (a veces se describen como "bolitas").
- Fuga de heces suaves o líquidas que se asemeja a la diarrea.
- Retortijones o dolores de estómago.
- Exceso de gases o eructos frecuentes.
- Abdomen parece inflamado o hinchado.
- No tener deposiciones regulares dentro de los últimos 3 días (o por algún periodo de tiempo del que su equipo de atención médica debería hablar antes de que comience el tratamiento).
- [Vómitos o náuseas](#)³.

¿Qué puede hacer el paciente?

- Pídale a su equipo de atención médica que le ayude a establecer un plan diario de cuidado intestinal. Es posible que ellos le sugieran productos de venta sin receta como ablandador de materia fecal o suplementos de fibra. Trate que sus comidas sean a la misma hora todos los días. De ser posible, procure que sus evacuaciones intestinales sean a la misma hora todos los días.
- Mantenga un registro de las evacuaciones para que los problemas puedan ser rápidamente notados.
- Si su equipo de profesionales médicos lo aprueba, coma alimentos con alto contenido de fibra todos los días, como pan y cereales integrales, frutas frescas incluyendo la cáscara y semillas, verduras no cocidas, jugos de fruta 100%, ciruelas, dátiles, melocotones, pasas de uva y de ciruela, jugo de ciruela y nueces.
- Beba más líquidos. Por la mañana, los jugos de frutas frescas o los líquidos calientes a menudo resultan especialmente beneficiosos.
- Haga tanto ejercicio ligero como sea posible.
- Vaya al baño tan pronto sienta la necesidad de hacerlo.
- Evite alimentos y bebidas que causan gases, como manzanas, aguacates, frijoles, guisantes, repollo, brócoli, leche y bebidas con gas, hasta que desaparezca el estreñimiento.
- Evite mascar chicle y usar sorbetes (cañitas, popotes) para beber, pues esto también puede causar gases.
- Evite comer o disminuya el consumo de cualquier alimento que pueda causar estreñimiento, como el queso y los huevos.
- No use enemas ni supositorios. Consulte siempre con su equipo de profesionales médicos antes de usar ablandadores de heces o laxantes.

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Fomente la ingesta de líquidos adicionales: ofrezca jugo de ciruela, agua caliente con limón, café o té para ayudar a que se muevan los intestinos
- Ayude a mantener un registro de las evacuaciones.

Llame al equipo de atención médica si el paciente

- No ha tenido deposiciones en 3 días (o en un cierto periodo de tiempo del que su equipo de atención médica debería hablar antes de que comience el tratamiento).

- Tiene sangre en o alrededor del área anal o sangre en las heces.
- No evacúa en uno o dos días después de haberse tomado un ablandador o laxante.
- Tiene retortijones o vómitos persistentes.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/problemas-alimentarios/liquidados-y-deshidratacion.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/nauseas-y-vomito.html
4. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Professional version. 2018. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation/gi-complications-hp-pdq>. on September 17, 2019.

Thorpe DM, Byar KL. Bowel dysfunction. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015:77-118.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020