

# Manejando los síntomas del cáncer de próstata

## **Problemas intestinales después de la radiación**

**Si usted tiene problemas intestinales después de la radiación, se puede sentir avergonzado. No deje que esto le impida pedir ayuda.**

Algunas veces la radiación para el cáncer de próstata puede causar problemas intestinales, incluyendo:

- Cólicos
- Heces blandas o acuosas (diarrea)
- Sensación de tener que evacuar el intestino de inmediato.
- Ardor, sensibilidad o dolor
- Gases

- Desecho de moco espeso y fibroso
- Sangrado durante el movimiento intestinal o sangre en las heces.

Usted se puede sentir apenado de que su cuerpo se comporte de esta manera. No permita que esto le impida pedir ayuda a su equipo de salud. Doctores y enfermeras tratan con esto todos los días.

## **¿Cómo causa la radiación problemas intestinales?**

La radiación puede dañar las células.

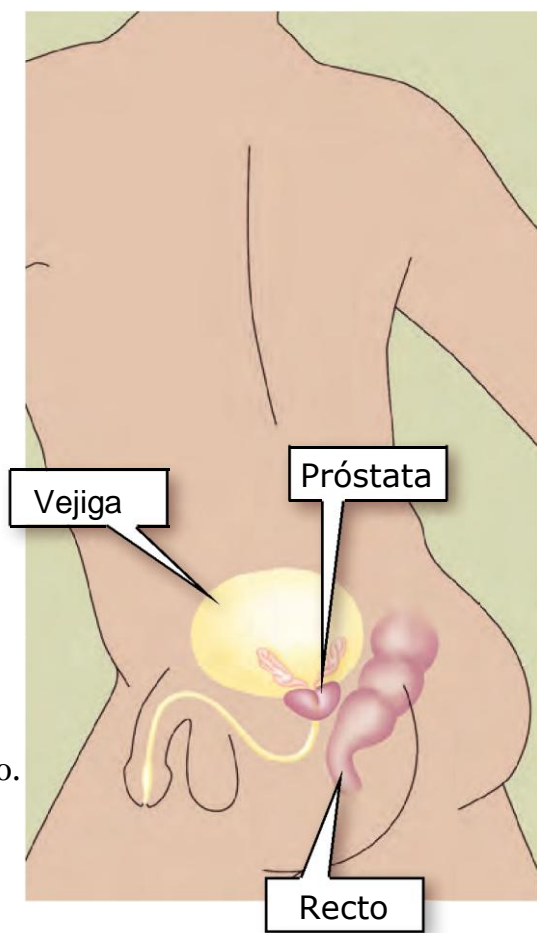
Cuando se usa radiación para tratar su cáncer de próstata, ésta puede dañar células cercanas a otras partes del cuerpo. Esto incluye el intestino grueso (intestino o tripas) y el recto, el final del intestino que tiene una abertura hacia afuera del cuerpo. El desecho del cuerpo es almacenado en su recto hasta que sale en forma de evacuación intestinal o heces.

Los problemas pueden empezar de 3 a 4 semanas después del tratamiento.

Para muchos hombres, los problemas intestinales comienzan pocas semanas después de que empieza el tratamiento.

Por lo general los problemas se detienen cuando termina el tratamiento.

Los problemas intestinales usualmente se acaban pocas semanas después de que termina el tratamiento. Sin embargo, para algunos hombres, los problemas pueden durar más tiempo.



## ¿Cómo puedo manejar los problemas intestinales?

Lleve un diario de sus problemas por una semana o dos.

Escriba:

- *Síntomas*, como dolor, gas, cólicos o problemas con la piel alrededor de su recto.
- *Problemas* con heces blandas o líquidas (diarrea). Describa sus heces lo mejor que pueda. Anote que tan seguido va al baño y si hay sangre o moco en las heces.
- *Comidas o actividades* que usted crea que puedan causar el problema.

Cuando visite a su doctor o enfermera, lleve su diario. Eso les permitirá a ellos a ayudarlo.

Hable con su doctor o enfermera.

Los problemas intestinales lo pueden apenar, pero tenga en mente que médicos y enfermeras hablan con pacientes de estos problemas diariamente. Lleve su diario de problemas para mostrárselo a su equipo de salud. Ellos le pueden sugerir ciertas medicinas para aliviar la diarrea como:

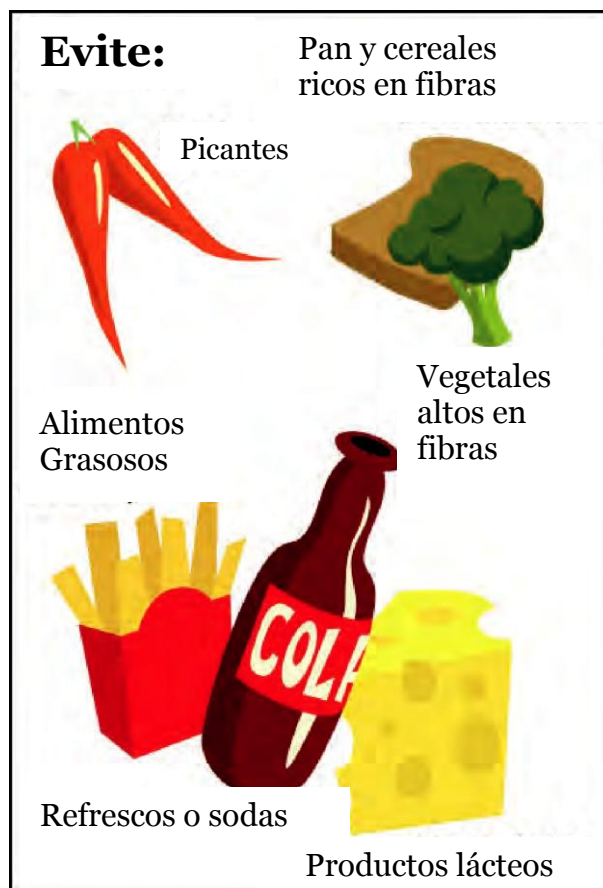
- Medicinas que no necesitan receta médica como el Kaopectate, Imodium y Lomotil
- Medicina recetada por su doctor

Si usted toma esto, asegúrese de seguir las instrucciones para que no se exceda y se “bloquee.”

Otras medicinas pueden aliviar cólicos y dolor. Ciertas cremas pueden suavizar la irritación alrededor del recto u otros problemas en la piel. Asegúrese de pedir lo que necesita.

Considere hacer cambios en sus hábitos alimenticios y en la comida.

- *Hábitos alimenticios* que pueden ayudar a los problemas intestinales
  - Coma de 5–6 comidas pequeñas al día, en lugar de 3 comidas grandes.
  - Coma la comida a temperatura ambiente, muy caliente o fría puede endurecer las heces.



– Coma despacio, así usted tragará menos aire.

– No mastique chicle.

• *Comidas que limitar o evitar* porque pueden afectar al intestino o causar gas.

– Comidas muy condimentadas, como las cocinadas con chile, chile en polvo, curry y ajos

– Refrescos u otras bebidas burbujeantes

– Comidas altas en fibra como pan integral, cereales, nueces, semillas, palomitas, frutas frescas o secas

– Verduras altas en fibra como el brócoli, repollo, coliflor, chicharos, elote, frijoles secos, ensaladas crudas

– Comidas fritas, grasosas o mantecosas como las papas fritas, chips, repostería y gravies.

## Problemas intestinales después de la radiación

— La mayoría de los productos lácteos, si usted es sensible a ellos. Los doctores le llaman “intolerancia a la lactosa.” Usualmente no hay problema con el yogurt, suero de leche y bebidas nutritivas como (Ensure o Boost).

- *Alimentos* que son fáciles de digerir:
  - Pescado al horno o a la parrilla, pollo sin piel, carnes sin grasa
  - Queso ligeramente procesado
  - Huevos cocidos
  - Crema de cacahuete ligera
  - Las frutas como el plátano, puré de manzana, duraznos y peras enlatadas, manzanas peladas, jugo de manzana y jugo de uva
  - Pan blanco o pan tostado, arroz, fideos
  - Crema de trigo
  - Papas (al horno, cocidas o en puré) y verduras bien cocidas como las ejotes, zanahorias, espárragos y calabaza

**Beba muchos líquidos - por lo menos de 8 a 10 vasos de agua al día.**

Tomar de 8 a 10 vasos de agua al día ayudará a su cuerpo, y usted se sentirá mejor. Si usted tiene problemas cardíacos o renales, pregunte a su médico o enfermera cuantos líquidos puede beber.

- *Si usted tiene diarrea*, usted perderá una gran cantidad de líquidos que deberán ser reemplazados. También puede ser necesario reemplazar el sodio y el potasio, minerales importantes para su cuerpo. Su equipo de salud le puede recomendar bebidas como Gatorade, que contienen estos minerales. Ellos también le pueden sugerir comer alimentos que contienen potasio, como plátanos, papas, carne roja o jugos de verduras. Si tiene más de 5 evacuaciones al día o diarrea que dure más de un día, escriba cuanto líquido está bebiendo.
- *Limite la cafeína*. La cafeína puede irritar los intestinos y también le hace perder líquidos. Evite o beba sólo pequeñas cantidades de café, té o refrescos.

### Coma:

Muchas frutas y jugos



Huevos cocidos



Vegetales (zanahorias cocidas, etc.)



Pollo sin piel



Pescado cocido o asado



Carnes sin grasa



Pan blanco y arroz



Crema de cacahuete

**Otros consejos para ayudarle a sentirse mejor:**

- Reduzca o no consuma alcohol y tabaco. Estos irritan el intestino y pueden empeorar la diarrea.
- Reduzca y maneje el estrés. Aprenda nuevas maneras de manejar el estrés en el folleto "Lidiar con el estrés del cáncer."
- Emplee maneras de reconfortarse, como un baño tibio para calmar un dolor en la parte inferior de su cuerpo. Una botella de agua caliente envuelta en una toalla sobre su abdomen, puede ayudar con los cólicos.
- Límpiense cuidadosamente y séquese después de cada evacuación intestinal, utilizando toallitas húmedas para bebé. Aplique lociones calmantes o pomadas después de limpiar y secar. Tucks y Anusol, son dos marcas de productos que usted puede usar. Pregunte a su médico o enfermera que productos le sugieren

## ¿Cuándo debo visitar o llamar a mi médico o enfermera?

### Llame a su equipo médico si:

- *La diarrea o dolor en el recto no desaparecen.*
- *Usted ve sangre roja en el inodoro o en el papel higiénico después de defecar. Usted nunca debe asumir que esto se debe a la radiación, ya que hay otras causas de sangrado intestinal.*
- *Usted tiene una fiebre de más de 100.5 grados y diarrea*
- *Tiene signos de deshidratación tales como fatiga, debilidad, mareos, piel seca, el ritmo cardíaco acelerado y poca orina.*



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009