Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo controlar la diarrea

En esta información se explica qué es la diarrea y cómo controlarla.

Información sobre la diarrea

La diarrea son defecaciones (caca) blandas o aguadas, tener más defecaciones de lo que es normal para usted, o ambas cosas. Estos son otros síntomas comunes de la diarrea. Es posible que tenga todos, algunos o ninguno de estos síntomas:

- Dolor y calambres abdominales (en el vientre).
- Gases.
- Mucosidad en las defecaciones. La mucosidad es una sustancia gelatinosa. Recubre el interior del colon (intestino grueso).
- Sangrado del recto. El recto es la última parte del colon. Retiene las defecaciones antes de que salgan del cuerpo.
- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Deshidratación, que es no tener suficiente agua en el

cuerpo. Los síntomas de la deshidratación incluyen:

- Sentir más sed de lo habitual.
- Boca y piel secas.
- Menos producción de orina (la cantidad de orina es inferior a la habitual).
- Orina (pis) de color ámbar oscuro.
- Fatiga (sentirse más cansado y débil de lo habitual).
- Calambres musculares, abdominales o en las piernas.
- Sentirse mareado o aturdido (como si fuera a desmayarse).

Muchas personas sufren diarrea en algún momento del tratamiento contra el cáncer. Si tiene diarrea, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Le ayudará a encontrar la mejor manera de controlarlo.

Algunas infecciones que causan diarrea se pueden propagar de una persona a otra. La mejor manera de prevenir estas infecciones es lavarse las manos con agua y jabón. Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón. Frótese las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Asegúrese de lavarse las manos de esta manera después de ir al baño y antes de comer.

Cómo hacer frente a la diarrea

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud cuál es la mejor manera de tratar la diarrea. Es posible que tenga sugerencias que son solo para usted. Estas sugerencias pueden ser diferentes de las pautas que aparecen en esta sección. Hacer frente a la diarrea es diferente para cada persona, incluso el tiempo que lleva sentirse mejor.

Medicamentos para tratar la diarrea

No tome ningún medicamento para tratar la diarrea sin hablar primero con su proveedor de cuidados de la salud. Dependiendo de la razón por la que tiene diarrea, es posible que tomar medicamentos para detenerla sea perjudicial.

Si es seguro para usted, su proveedor de cuidados de la salud puede recetarle un medicamento o un antibiótico para tratar la diarrea. Un antibiótico es un medicamento que mata las bacterias y otros gérmenes. También puede sugerirle un medicamento sin receta que puede comprar en su farmacia local sin presentar receta.

Pautas alimentarias para controlar la diarrea

Siga estas pautas alimentarias para ayudar a controlar la diarrea y aliviar los síntomas.

Haga comidas pequeñas

Trate de comer 6 o más comidas “chicas” por día cuando tenga diarrea. Las comidas más pequeñas son más fáciles de digerir que una comida grande.

Siga la dieta BRATT para ayudar con la diarrea aguda

La dieta BRATT es una dieta de alimentos blandos. BRATT significa:

- Plátano
- Arroz
- Puré de manzana
- Té negro (descafeinado)
- Pan tostado

El objetivo de la dieta BRATT es aliviar la diarrea aguda (a corto plazo). La diarrea aguda suele durar 1 o 2 días y desaparece por sí sola. **No siga la dieta BRATT si tiene diarrea persistente o crónica (diarrea que dura más de 2 semanas).**

La dieta BRATT tiene bajo contenido de fibra, grasa, cafeína y lactosa (azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos). Elegir alimentos con bajo contenido de fibra limita la cantidad de alimentos no digeridos que se mueven a través del tubo digestivo

(estómago e intestinos). Esto significa que el cuerpo producirá menos heces. Las heces que produce el cuerpo se moverán a través del tubo digestivo más lentamente y serán más sólidas.

Debido a que la dieta BRATT limita lo que puede comer y beber, no obtendrá todos los nutrientes que necesita. Esto significa que solo debe hacer esta dieta por un corto tiempo. Deje la dieta dentro de 1 a 2 días después de tener diarrea aguda. A medida que comience a sentirse mejor, agregue lentamente más alimentos y líquidos a su dieta.

Para obtener más información sobre la dieta BRATT, lea *Dieta BRATT, fase 1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1) y *Dieta BRATT, fase 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2).

Agregue lentamente más alimentos y bebida a su dieta

Una vez que deje la dieta BRATT, agregue lentamente los siguientes alimentos y líquidos a su dieta. Son fáciles de digerir y le darán suficientes nutrientes.

También puede seguir estas pautas alimentarias si tiene diarrea persistente o crónica (a largo plazo). La diarrea persistente es la que dura entre 2 y 4 semanas. La

diarrea crónica es la diarrea que dura más de 4 semanas (1 mes).

Carnes y sustitutos de la carne

- Carne blanca de aves sin piel, como pollo y pavo.
- Pescado simple al horno.
- Huevos.
- Tofu.
- Mantequillas de frutos secos, como mantequillas de cacahuete suaves y cremosas, de almendras y de anacardos.

Verduras

Coma 1 porción de verduras todos los días, según su tolerancia. Media taza de verduras cocidas es 1 porción.

- Verduras bien cocidas (tiernas), como zanahorias, habichuelas, puntas de espárragos y remolachas.
- Papas horneadas o hervidas sin cáscara.

Frutas

Coma 1 porción de fruta todos los días, según su tolerancia. Una pequeña de fruta o ¾ de taza de cóctel de frutas es 1 porción.

- Plátanos y melones, como sandía, cantalupo y melón chino.

- Frutas cocidas o enlatadas sin cáscara ni semillas, como puré de manzana, duraznos, peras y cóctel de frutas en jugo.

Panes y granos

- Pan blanco, panecillos, bagels simples y muffins ingleses.
- Galletas saladas.
- Pretzels.
- Galletas Graham.
- Cereales fríos, como copos de maíz, Corn Chex™, arroz inflado, Rice Chex™ y Rice Krispies®.
- Cereales calientes, como Cream of Rice®, Cream of Wheat® y Farina®.
- Arroz blanco.
- Pasta elaborada con harina refinada, como la blanca, la enriquecida y la harina de sémola.

Lácteos

La lactosa es un azúcar natural que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. Cuando los intestinos están irritados, es posible que no pueda digerir o descomponer completamente la lactosa. Esto puede causar gases, calambres estomacales y diarrea. Elegir

estos productos que son de bajo contenido en lactosa o sin lactosa puede ayudar:

- Leche sin lactosa, como Lactaid® y Dairy Ease®.
- Requesón sin lactosa.
- Helado sin lactosa.
- Yogur sin lactosa, yogur griego o yogur natural con probióticos (cultivos vivos activos).
- Kéfir (muchos son 99 % sin lactosa).
- Quesos duros, como el cheddar y el suizo.
    - Los quesos con bajo contenido de grasa, en barra, duros y añejos suelen ser más bajos en lactosa.

Bebidas a base de plantas

- Leches no lácteas fortificadas, como leches de almendras, anacardos, coco y arroz.
    - Estas leches no suelen ser buenas fuentes de proteína. Para obtener suficientes proteínas en su dieta, necesitará comer otros alimentos ricos en proteínas. Para ver ejemplos de alimentos ricos en proteínas, consulte la lista anterior “Carne y sustitutos de la carne”.
- Leche de guisantes fortificada y leche de soya.
    - Estas leches pueden causar gases e hinchazón en

algunas personas.

Alimentos y bebidas que debe evitar

Alimentos con alto contenido de fibra

La fibra es la parte de su comida que el cuerpo no digiere. Es de lo que se componen la mayoría de las defecaciones. No coma alimentos con alto contenido de fibra cuando tenga diarrea. Estos serían:

- Granos enteros, como cebada o quinoa, y panes y cereales integrales, como salvado.
- Verduras cocidas o crudas que producen gases, como cebollas, ajo, repollo, coliflor, brócoli y coles de Bruselas.
- Fruta fresca con cáscara, como manzanas y uvas.
- Frijoles, arvejas, maíz y palomitas de maíz.

Alimentos con alto contenido de grasa

Comer alimentos con mucha grasa puede empeorar la diarrea.

Trate de limitar lo siguiente:

- Mantequilla
- Margarina
- Aceite
- Aderezos para ensalada

No coma:

- Alimentos fritos
- Salsas de carne
- Salsas cremosas
- Embutidos con alto contenido de grasa, como mortadela, salami y paté de hígado
- Salchichas y tocino

Alimentos y bebidas con lactosa

Trate de evitar alimentos y líquidos con lactosa cuando tenga diarrea. Estos serían:

- Leche (descremada, entera y desnatada).
- Quesos blandos, como queso crema, feta y brie.
- Crema y crema agria.
- Helados y sorbetes.

Si no puede evitar los alimentos y líquidos con lactosa, puede tomar un suplemento de lactasa, como Lactaid. Un suplemento de lactasa le ayudará a digerir la lactosa. Tome el suplemento antes de comer o beber leche o productos lácteos.

Alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar

Evite los alimentos y líquidos con alto contenido de

azúcar cuando tenga diarrea. Pueden ser difíciles de digerir y pueden empeorar la diarrea.

- Alimentos y líquidos que contienen sorbitol, xilitol, manitol y otros alcoholes de azúcar. Los alcoholes de azúcar se encuentran en algunos chicles y caramelos duros sin azúcar.
- Bebidas azucaradas, como jugos de frutas, refrescos y bebidas energéticas. El azúcar puede hacer que las heces se vuelvan acuosas, lo que puede empeorar la diarrea.

Suplementos nutricionales líquidos

Evite tomar suplementos nutricionales líquidos cuando tenga diarrea. Son bajos en lactosa, pero pueden causar diarrea porque tienen un alto contenido de azúcar y grasa. Estos serían:

- Ensure® Plus
- Boost Plus®

Si no puede evitar beber suplementos nutricionales líquidos, lo siguiente puede ayudar a evitar que la diarrea empeore:

- Tome el suplemento nutricional en pequeñas cantidades. Tome solo de ⅓ taza (80 ml) a ½ taza (120 ml) a la vez.

- Diluya (mezcle) su suplemento nutricional con agua. Mezcle ½ taza (120 ml) del suplemento nutricional con ½ taza (120 ml) de agua.
- Pruebe un suplemento nutricional con menos contenido de grasa y azúcar, como el Ensure High Protein o Ensure Original. Pueden ser más fáciles de digerir.
- Pruebe una versión clara de su suplemento nutricional, como Isopure® Zero Carb o Ensure Clear. Si está bebiendo Ensure Clear, mezcle ½ taza (120 ml) con ½ taza (120 ml) de agua.

Si está siguiendo una dieta especial o tiene diabetes, es posible que sea difícil seguir estas pautas. Un nutricionista dietista clínico o un especialista en diabetes puede trabajar en colaboración con usted. Pídale una derivación a su proveedor de cuidados de la salud. Una derivación es cuando su proveedor de cuidados de la salud le envía a ver a otro proveedor de cuidados de la salud para obtener más servicios.

Cómo prevenir la deshidratación

Es más probable que se deshidrate cuando tiene diarrea. Esto se debe a que la diarrea hace que pierda más líquido del cuerpo de lo habitual. Las siguientes cosas pueden ayudar a prevenir la deshidratación.

- Trate de tomar por lo menos de 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquidos al día. Esto le ayudará a reemplazar el líquido que el cuerpo pierde al tener diarrea. Este proceso se llama rehidratación y es el tratamiento más importante para la diarrea.
- Tome pequeñas cantidades de líquido con frecuencia. Esto es más útil que tomar grandes cantidades de líquido a la vez.
- Si no le gusta beber agua, intente agregar unas gotas de jugo de frutas para agregar sabor.
- Beba líquidos de hidratación (como Pedialyte® y Rehydralyte™). Estos líquidos tienen electrolitos que ayudan a equilibrar los líquidos del cuerpo y evitan que se deshidrate.
- Beba sopas claras, caldo, gelatina (como Jell-O®) y Gatorade®. Estos líquidos contienen sal y azúcar, que pueden ayudarle a evitar que se deshidrate y se sienta débil.
- No beba alcohol ni líquidos con cafeína, como café, té y algunos refrescos, ya que éstos pueden causar deshidratación.

Cuidado de la piel alrededor del ano

La diarrea puede irritar la zona alrededor del ano (la

abertura por donde las heces salen del cuerpo). Puede causar picazón, dolor o sarpullido y empeorar las hemorroides (venas hinchadas en el ano). Lo siguiente puede prevenir la irritación. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué opciones son seguras para usted.

- Utilice almohadillas de hamamelis (como las almohadillas refrescantes medicadas TUCKS®) para ayudar a disminuir el dolor y la inflamación. Sostenga las almohadillas contra la piel alrededor del ano. Puede mantenerlas en el refrigerador para que estén frías, o bien puede utilizarlas a temperatura ambiente. Puede comprar almohadillas de hamamelis en su farmacia local sin receta.
- Use una crema para aliviar el dolor que no contenga esteroides, como una crema para hemorroides con pramoxina. Un ejemplo de esto es la crema Preparation H® Maximum Strength Pain Relief Cream. Aplique la crema sobre la piel alrededor del ano hasta 4 veces al día. Aplique la crema antes o después de defecar, lo que sea más útil. Puede comprar cremas para aliviar el dolor en su farmacia local sin receta.
- Use una crema con vitamina A y D (como pomada A+D®) una crema oral de óxido de zinc (como la crema Desitin®). Aplique la crema sobre la piel

alrededor del ano después de cada defecación. Aplíquela inmediatamente después de secar la zona para prevenir erupciones y calmar la piel. **No aplique ninguna de estas cremas si ya se ha puesto una crema para aliviar el dolor.** Puede comprar cremas con vitamina A y D y óxido de zinc en su farmacia local sin receta.

- Tome baños de asiento luego de cada defecación o según lo necesite. Un baño de asiento es un baño caliente y llano que limpia el ano. Puede comprar un baño de asiento de plástico que se ajuste sobre su inodoro en su farmacia local sin receta.
- Si no puede usar un baño de asiento, use toallitas húmedas para bebés sin perfume para limpiar el ano. Limpie suavemente la piel alrededor del ano con las toallitas húmedas para bebés después de cada defecación. Seque la zona con una toalla suave. No use toallitas perfumadas para bebés. Estas pueden irritar la piel. Puede comprar toallitas húmedas para bebés sin perfume en su farmacia local sin receta.
- Use ropa interior y pantalones holgados. No use ropa interior tipo tanga.
- Trate de no realizar ninguna actividad que pueda dañar la zona alrededor del ano (como andar en bicicleta, motocicleta o a caballo).

- No se ponga loción corporal con fragancia en la piel alrededor del ano. Puede irritar la piel.

Una vez que termine de cuidar la piel alrededor del ano, lávese las manos con agua y jabón. Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón. Frótese las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Esta es la mejor manera de prevenir la propagación de las infecciones que causan la diarrea de persona a persona.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- La diarrea no mejora después de seguir las pautas de este recurso.
- Tiene diarrea con sangre roja brillante.
- Tiene heces de color oscuro con vetas de sangre.
- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene el abdomen adolorido o hinchado y no se siente mejor después de tomar el medicamento.
- Tiene fatiga.
- No puede beber líquidos sin vomitar.
- Tiene vómitos.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Diarrhea - Last updated on June 13, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center