

Problemas de intestino después de la Radiación

Si usted tiene problemas de intestino como consecuencia de la Radiación, posiblemente le resulte vergonzoso. No deje que eso le impida pedir ayuda.

A veces, la radiación para el cáncer de próstata puede causar problemas intestinales, por ejemplo:

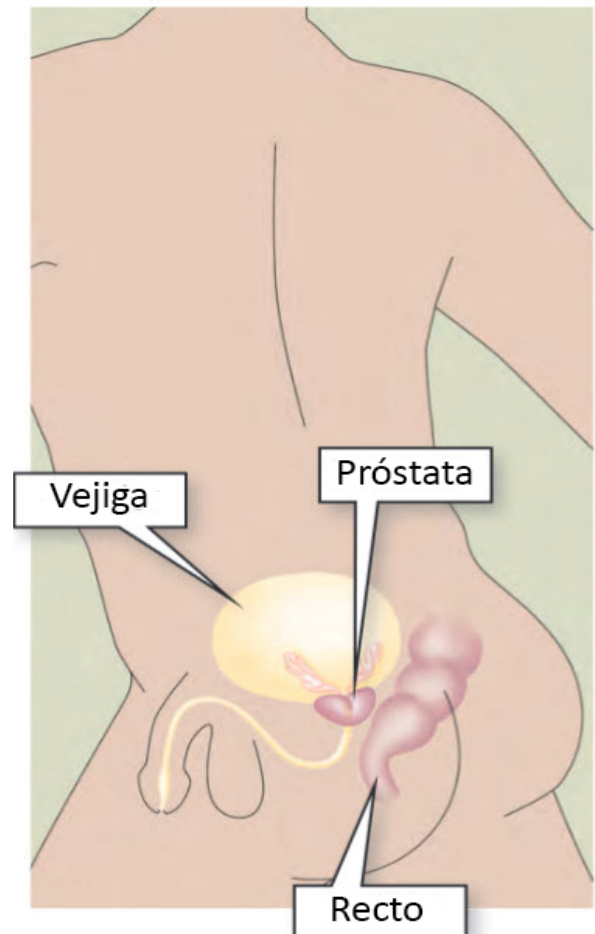
- calambres
- heces blandas o líquidas (diarrea)
- sensación de necesidad de defecar inmediatamente
- ardor, sensibilidad o dolor
- gases
- secreciones mucosas espesas y filamentosas
- sangrado al defecar o sangre en sus heces

Tal vez se siente avergonzado de que su cuerpo se comporte de esa manera. No deje que eso le impida pedir ayuda a su equipo de atención de salud. Los médicos y los enfermeros tratan con casos similares todos los días.

¿Por qué la Radiación causa problemas de intestino?

La radiación mata las células cancerígenas. Cuando esta se utiliza para tratar el cáncer de próstata, también puede dañar células normales de zonas cercanas. Entre ellas se encuentran los intestinos y el recto, el extremo inferior del intestino grueso que tiene una apertura hacia el exterior del cuerpo. Los desechos del organismo se almacenan en el recto hasta que salen en forma de heces o excremento.

Los problemas pueden empezar tan pronto como a las 3 o 4 semanas de tratamiento. Para muchos hombres, los problemas de intestino comienzan a pocas semanas del comienzo del tratamiento. Si bien esos problemas pueden persistir a lo largo del tratamiento, suelen desaparecer a las pocas semanas de completarlo. Raras veces, los síntomas pueden persistir (o comenzar) incluso meses o años después de la finalización del tratamiento.



Problemas de intestino después de la Radiación

¿Cómo puedo controlar los problemas de intestino?

Lleve un registro de sus problemas durante una semana o dos.

Anote:

- *Síntomas* como dolor, gases, calambres o afecciones de la piel cercana al recto, y cuándo se manifiestan.
- *Problemas* de heces blandas o líquidas (diarrea). Describa sus heces de la mejor forma posible. Anote la frecuencia con que defeca y si hay presencia de sangre o mocos.
- *Alimentos o actividades* que crea que pueden estar causando el problema. Lleve un registro de sus comidas y refrigerios.

Cuando tenga una consulta con su médico o enfermero, lleve sus anotaciones. Eso le ayudará a que lo ayuden.

Hable con su médico o enfermera.

Es entendible que los problemas intestinales lo avergüencen, pero tenga en cuenta que los médicos y enfermeros hablan con pacientes que sufren los mismos problemas todos los días. Lleve su registro de problemas para conversar con su equipo de atención de salud. Dígalos qué hizo usted para manejar el problema. Si su problema principal es la diarrea, es probable que le sugieran tomar los siguientes medicamentos:

- Medicinas de venta libre, como Kaopectate, Imodium y Lomotil
- Medicinas recetadas

Si toma medicación, siga las instrucciones correspondientes para no excederse y terminar constipado u “tapado”.

Otros medicamentos pueden atenuar los calambres y el dolor. Algunas cremas pueden aliviar la sensibilidad alrededor del recto u otros problemas

de la piel. Asegúrese de comunicar sus síntomas a los profesionales y pedir lo que necesita.



Considere realizar cambios en sus hábitos alimenticios y en los alimentos que come.

- *Hábitos alimenticios* que pueden ayudar a aliviar los problemas intestinales
 - Coma 5 o 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes.
 - Ingiera alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos demasiado fríos o calientes pueden ser pesados para los intestinos.
 - Coma despacio para tragar menos aire.
 - No masque chicle.
- *Alimentos* que pueden irritar los intestinos o causar gases
 - Alimentos muy picantes, como los que contienen pimienta, chile en polvo, curry y clavo de olor.

Problemas de intestino después de la Radiación

- Alimentos ricos en fibra, como pan integral, cereal de salvado, nueces, semillas, palomitas de maíz, frutas frescas y deshidratadas.
- Vegetales ricos en fibra, como brócoli, repollo, coliflor, arvejas/chicharos, maíz, frijoles secos, verduras crudas.
- Alimentos fritos, grasos o aceitosos, como las papas fritas, artículos de pastelería, salsas.
- La mayoría de los productos lácteos SOLO SI usted es sensible a ellos. Los médicos llaman a esto “intolerancia a la lactosa”. Por lo general, no hay problema con el yogur, el suero de leche y las bebidas nutricionales (como Ensure o Boost).

- **Alimentos que no irritan los intestinos:**

- Pescado horneado o asado, pollo sin piel, carne magra
- Queso suave procesado
- Huevos duros
- Mantequilla de maní suave
- Frutas, como el plátano, compota de manzana, durazno y pera enlatados, manzanas peladas, jugo de manzana y uva
- Pan blanco fresco o tostado, arroz, fideos, crema de trigo
- Papas (horneadas, asadas o en puré) y verduras blandas bien cocidas, como ejote, zanahoria, puntas de espárragos, calabacín. Recuerde evitar las verduras crudas.

Beba muchos líquidos, al menos 8 a 10 vasos de agua por día.

Beber entre 8 y 10 vasos de agua por día es beneficioso para su organismo y lo ayuda a sentirse mejor. No obstante, si usted tiene problemas cardíacos o renales, consulte con su médico o enfermera qué cantidad puede beber.

- *Si tiene diarrea*, perderá mucho líquido que

deberá ser repuesto. Probablemente también deba reponer sodio y potasio, minerales importantes para su organismo. Consulte con su médico si reemplazar esos minerales es apropiado para usted. Su equipo de atención de salud puede recomendarle bebidas como Gatorade, que contienen esos minerales. También puede sugerirle que ingiera alimentos con potasio, como los plátanos, papas, carne roja y jugo de verduras. Si usted tiene más de 5 deposiciones por día o diarrea durante más de un día, anote la cantidad de líquidos que está consumiendo.



- *Limite el consumo de cafeína.* La cafeína puede irritar los intestinos y también puede hacerle perder líquidos. No beba café, té o refrescos, o beba solo cantidades limitadas.

Problemas de intestino después de la Radiación

Otros consejos que lo ayudarán a sentirse mejor.

- Limite o abandone el consumo de alcohol y tabaco. Esas sustancias irritan los intestinos y pueden agravar su cuadro de diarrea.
- Reduzca y controle el estrés. Aprenda nuevas formas de manejar el estrés en la guía “Cómo sobrellevar el estrés del cáncer”.
- Implemente medidas de alivio, como un baño con agua tibia para calmar el dolor en el trasero. Si tiene calambres, una botella de agua caliente envuelta en una toalla y colocada sobre el estómago puede aliviarlo. Los medicamentos de venta libre para el alivio de gases también pueden ayudar. Recuerde informar a su profesional de salud cada uno de los medicamentos que toma.
- Luego de cada deposición, límpiese y séquese suavemente con toallitas para bebés o simplemente con agua. Luego de limpiarse y secarse, aplíquese lociones o pomadas suavizantes, Tucks y Anusol son 2 de las marcas más conocidas. Pregunte a su médico o enfermera qué productos le sugieren usar.

Sangrado y dolor rectal.

A veces, un paciente puede presentar sangrado o dolor rectal incluso meses o años después de completar la radiación. Eso puede resultar alarmante cuando se da cuenta, pero casi siempre es algo normal y se puede tratar sin problemas. Puede estar relacionado con el tejido cicatrizante que se desarrolló en el recto como resultado de la radiación aplicada en la próstata adyacente. Este

tejido cicatrizante no se estira tanto como el tejido normal, y puede desgarrarse y sangrar con el movimiento intestinal. Además, el sangrado puede ser causado por evacuar heces duras. Consumir los alimentos mencionados anteriormente debería aliviar esos síntomas. Los suavizantes de materia fecal de venta libre (como el docusato de sodio) y las cremas para hemorroides (como Preparation H) pueden resultar de utilidad. Informe a su profesional de salud si los síntomas persisten o empeoran.

A veces, el sangrado y el dolor pueden estar asociados a la sensación de necesitar defecar, incluso cuando no sale excremento. Eso puede requerir un tratamiento adicional; le recomendamos analizarlo con su proveedor de salud.

Si el sangrado se intensifica o no se puede detener con los tratamientos mencionados, que son más conservadores, es probable que se necesite realizar un procedimiento para detenerlo. Hable con su proveedor de salud si el sangrado se torna frecuente (diario) o aumenta en cantidad (más de una cucharada por vez).

Hable con su médico sobre cuándo empezar y con qué frecuencia repetir las pruebas de detección de cáncer colorrectal. La colonoscopia puede prevenir el cáncer avanzado de colon, y permite controlar cualquier sangrado rectal inexplicado o molesto.

Problemas de intestino después de la Radiación

¿Cuándo debería ver o llamar a mi médico o enfermera?

Llame a su equipo de atención de salud en los siguientes casos:

- *La diarrea o el dolor rectal no desaparecen.*
- *Ve sangre roja en el inodoro o en el papel higiénico luego de defecar. Nunca debe dar por sentado que eso se debe a la radiación, ya que hay otras causas de sangrado intestinal.*
- *Tiene fiebre por encima de los 100.5 °F y diarrea.*
- *Presenta señales de deshidratación, como fatiga, debilidad, mareos, piel reseca, ritmo cardíaco rápido y orina escasa.*

Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata del Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermera.

Revisado en septiembre de 2016

