

MANEJANDO EL ESTREÑIMIENTO

¿Qué es el estreñimiento?

- Pasada de taburetes que no ocurren normalmente
- Taburetes duros
- Dificultad evacuando los taburetes

¿Qué reportar al equipo de hospicio/paliativo?

- Falta de evacuación en 2 días o cambio de evacuación
- Dolor, calambre o sensibilidad
- Sentido de hinchazón o distensión
- Náusea o vómito
- Sangre en los taburetes
- Diarrea o filtración de taburetes

¿Qué se puede hacer?

La buena noticia es que hay remedio, su cuidador y el equipo de hospicio/paliativo pueden hacer mucho por su estreñimiento. El equipo tratará de descubrir la causa del estreñimiento y los mejores tratamientos para usted

- Mantener un diario del uso de inodoro
- Mantener un régimen regular para usar el inodoro, aunque no esté estreñado (muchas medicinas pueden causar estreñimiento)
 - Tomar lo más líquidos que sea posible. Tomar líquidos calientes pueden estimular los intestinos
 - Comer más frutas y jugos de frutas, incluyendo ciruelas y jugo de ciruelas
 - Aumentar la actividad física si es posible. Caminar puede ayudar
 - Consumir laxantes/ablandadores de taburetes como sean ordenados por el doctor
 - Sentarse derecho en el inodoro
 - Establecer una rutina para usar el inodoro
 - No consumir laxantes si no consume suficiente líquido
- Notifique a el equipo de hospicio/paliativo si el estreñimiento continua