

Comprender el estreñimiento y cuándo contactar a un hospicio

- El estreñimiento es una afección en la que las deposiciones se vuelven poco frecuentes o difíciles de evacuar.
- El estreñimiento puede variar de persona a persona. Algunas personas tienen un patrón normal de defecar cada 2 o 3 días, otras tienen deposiciones diarias.
- Incluso si se come o bebe poco o nada, el cuerpo todavía produce heces.
- Hay muchas causas del estreñimiento:
 - Ciertos medicamentos
 - Disminución del movimiento
 - Enfermedad progresiva
 - Disminución de alimentos y líquidos
- Cuándo comunicarse con un hospicio:
 - No ha defecado durante 3 días
 - Hay nuevo dolor en el abdomen
 - Hay nuevas heces líquidas
 - Hay preguntas sobre los medicamentos

Algunos medicamentos comunes para prevenir y tratar el estreñimiento

- Signos de estreñimiento:
 - Sentirse hinchado
 - Aumento de gases
 - Heces duras
 - El abdomen se siente hinchado
 - Esfuerzo o dolor al defecar
 - No defecar durante 3 días o más
 - Náuseas
- A menudo se recetan laxantes para tomar a diario cuando existe riesgo de estreñimiento.
 - Laxantes comunes: senna, bisacodyl, polyethylene glycol (aka Miralax), Milk Of Magnesia, magnesium citrate, lactulose, etc.
- Los ablandadores de heces no son eficaces para ayudar a producir una evacuación intestinal.
- Se deben evitar los suplementos de fibra a menos que se ingiera una buena cantidad de líquidos a lo largo del día.

Intervenciones para reducir el riesgo de estreñimiento

- Tome los medicamentos intestinales según lo recetado para evitar el estreñimiento.
- Realice un seguimiento de sus evacuaciones intestinales para que el equipo de cuidados paliativos pueda ver su patrón intestinal.
- Comuníquese con un centro de cuidados paliativos tan pronto como sienta que tiene un problema o tiene signos de estreñimiento.
- Comunique cualquier inquietud que pueda tener con el hospicio.

Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700