

## **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

Otras páginas de educación son disponibles en [www.hpna.org](http://www.hpna.org)

## Reference

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Ferrell B, Coyle N. *Textbook of palliative nursing*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York, NY: Oxford University Press;2006.

Oncology Nursing Society. *Putting evidence into practice: Quick view for constipation*. 2009 Available at

<http://www.ons.org/Research/PEP/media/ons/docs/research/outcomes/constipation/quickview/pdf>. Accessed April 19, 2011.

Approved by the HPNA Education Committee, January 2007  
Reviewed by the Education Services Committee, May 2011