

## WHAT YOU CAN DO

### Constipación Inducida por Opióides

Algunos medicamentos para el dolor le pueden causar constipación. El estar constipado significa que usted solo tiene movimientos de vaciado intestinal (BM) alrededor de 2 veces a la semana. Aquí le diremos lo que usted puede hacer para no estar constipado.



Beba por lo menos 8 vasos de agua cada día.

- Beba por lo menos 8 vasos de agua cada día.
- No coma alimentos que contengan mucha grasa.
- No coma alimentos que contengan mucha azúcar.
- Camine o ejercite al menos 30 minutos al día.

#### Cuando sienta la necesidad de ir- ¡Vaya!

- Cuando sienta la necesidad de ir al baño- ¡Vaya al baño!
- No aguante hasta que llegue a su casa.

#### Lame la oficina de su doctor inmediatamente si usted:

- No puede obrar.
- Tiene diarrea.
- Tiene dolor de estomago.
- Tiene nauseas o vómitos.
- Se siente confundido.



Coma mas alimentos que fibra.

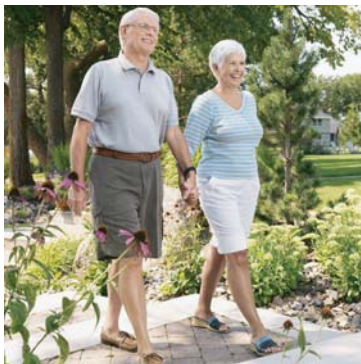
#### Coma entre 25-30 gramos de fibra cada día. Esto significa:

Alimentos	Cantidad de Fibra
Frijoles Negros	1 copa tiene 15 gr. de fibra
Cereales	1/2 copa tiene 10 gr. de fibra
Maíz	1 copa tiene 4 gr. de fibra
Avena	1 copa tiene 4 gr. de fibra
Platano	1 mediano tiene 3 gr. de fibra
Pan integral	1 tajada tiene 2 gr. de fibra

#### Pregúntele a su doctor que medicamentos le pueden ayudar con la constipación.

#### Las cosas que le puede preguntar a su doctor o la clinica acerca de la constipación:

- ¿Que tan grave es la constipación? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los medicamentos que puedo tomar para producir evacuación intestinal? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los efectos secundarios de los medicamentos para evacuar los intestinos (laxantes)? \_\_\_\_\_
- ¿Que tan seguros son los laxantes que se venden en las farmacias? \_\_\_\_\_
- ¿Es posible que la constipación se pase por si sola? \_\_\_\_\_
- ¿Es posible que la constipación se repita nuevamente? \_\_\_\_\_



Camine o ejercite al menos 30 minutos al día.

Producido gracias al apoyo de **Wyeth Pharmaceuticals**.  
Para más información, vea [www.MedlinePlus.gov](http://www.MedlinePlus.gov) y borsque por "Constipación Inducida por Opióides."

©2012 ACP Foundation

