

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 y borsque por "Constipación Inducida por Opióides."

©2012 ACP Foundation

