

## Constipation (unable to move your bowels)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

### Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection

## Estreñimiento (dificultad para evacuar con frecuencia)

Estreñimiento es la dificultad para tener una evacuación intestinal. La materia fecal o excremento están duros lo cual dificulta que se muevan y pueden ser dolorosas al salir. Produce la sensación de que el intestino no está vacío.

El estreñimiento puede ser causado por el cáncer que usted padece o por las siguientes situaciones:

- ha cambiado su dieta
- está tomando medicamentos para dolor o náusea
- está menos activo/a

Los movimientos del estómago o evacuaciones regulares se dan de uno a tres días. La materia fecal debería estar suave y pasar sin dificultad. Aunque no este comiendo la misma cantidad que acostumbra, necesita evacuar.

### El estreñimiento puede:

- aumentar la náusea y el vómito
- aumentar la inflamación abdominal y el dolor
- disminuir el apetito
- llevar a hacer fuerza que pueda causar rasgado en el recto, hemorroides y sangrado; los cuales pueden aumentar el riesgo de infección

## Constipation (unable to move your bowels)

### Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

### Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

### Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.  
Example: Docusate sodium or Docusate calcium

## Estreñimiento (dificultad para evacuar con frecuencia)

### Llame a su enfermera o doctor si observa las siguientes condiciones:

- no ha evacuado por tres días
- dolor abdominal o del recto
- vómito

### Consejos que le ayudarán a aliviar los problemas de estreñimiento:

- Coma alimentos altos en fibra como pan de harina integral, cereales, frutas, vegetales, nueces y semillas.
- Beba mucho líquido. Los líquidos ayudan a mantener la materia fecal suave.
- El jugo de ciruela y los líquidos tibios pueden ayudarle.
- Intente caminar 15-30 minutos por día o pruebe otras actividades tales como andar en bicicleta o natación.
- Coma a la misma hora cada día.
- Intente evacuar a la misma hora cada día.

### Medicamentos que alivian el estreñimiento:

El estreñimiento es un efecto secundario común cuando se usan medicinas para dolor y náusea. Su enfermera o doctor le sugerirán medicinas para prevenir o aliviar el estreñimiento. Estos incluyen:

- lubricantes emolientes y/o ablandadores fecales los cuales ayudan a suavizar las heces y facilitan la salida. por ejemplo: docusate sodium o docusate calcium

## Constipation (unable to move your bowels)

- laxatives which cause the bowels to move.

Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.

Example: Metamucil

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

## Estreñimiento (dificultad para evacuar con frecuencia)

- laxantes los cuales ayudan a los movimientos intestinales.

Por ejemplo: Senokot

Estos no incluyen:

- Los suplementos de fibra que aumentan la masa fecal. Estos no son recomendados para las personas que están tomando medicinas para el dolor o náusea o para personas que no ingieren muchos líquidos.

Un ejemplo: Metamucil

Sí usted ha tomado un lubricante emoliente y no ha evacuado por dos días, usted debería de tomarse un laxante.

Asegúrese de seguir las instrucciones del paquete. Si no entiende las instrucciones o tiene preguntas o preocupaciones, por favor contacte a su enfermera.