

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Diarrea

Alan Franciscus, Redactor jefe

La diarrea se define como la evacuación de heces blandas o líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede estar provocada por muchos factores, entre ellos las infecciones bacterianas y víricas, algunos fármacos, determinados alimentos y bebidas, la ansiedad o la quimioterapia, así como por el tratamiento de interferón y ribavirina.

La diarrea puede alterar la salud y el cumplimiento terapéutico en gran medida, por lo que es importante ser todo lo proactivo posible a la hora de tratar la diarrea en cuanto aparecen los primeros síntomas. Este trastorno puede provocar deshidratación y reducir la calidad de vida, además de contribuir a deficiencias nutricionales. Consulte a su médico si cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Diarrea intensa durante más de dos días
- Pérdida súbita de peso en un solo día (5 o más libras, o más de 2 kg)
- Sangre en las heces o alrededor del ano
- Fiebre no controlada, que supere los 100,6°F (38°C), o que dure más de 24 horas
- Fuertes calambres estomacales o intestinales

Se pueden tomar muchas medidas para controlar la diarrea. Pruebe estas sencillas sugerencias en cuanto perciba los primeros síntomas de diarrea.

- Beba líquidos ligeros, tales como agua, té suave, caldos (de verduras, pollo y ternera), paletas heladas, gelatina
- Coma pequeñas porciones de comida blanda y suave con

frecuencia

- Cuente todas las evacuaciones
- Consuma alimentos ricos en potasio, como bananas y papas
- Evite los alimentos con mucha fibra, como el pan y los cereales integrales
- No tome alimentos fritos, grasos ni con especias
- Evite las comidas demasiado frías o calientes
- Absténgase de consumir bebidas con cafeína y derivados del tabaco

Si la diarrea mejora, empiece a comer alimentos de fácil digestión, como bananas, arroz, compota de manzana y tostadas (dieta blanda).

La diarrea puede provocar sequedad y grietas en el ano. Lave la zona alrededor del ano con agua templada y jabón o toallitas para bebé, enjuáguela y séquela con un paño o toalla suave. Aplíquese una crema que repela la humedad para aliviar el dolor, la irritación y las posibles molestias. Los baños de asiento (sentarse en un bidé con agua templada) puede mitigar el dolor y las molestias y ayudarle a relajarse.

Si la diarrea es intensa, debe notificárselo a su médico de inmediato. Su médico puede recomendarle medicamentos sin receta como Immodium, o bien recetarle algo para tratar la diarrea. Nunca se automedique. El control de la diarrea es una parte importante para cuidarse bien. Le servirá para mantener la salud y sentirse mejor, y le ayudará a optimizar el resultado del tratamiento médico.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• *hoja INFORMATIVA h c s p* •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones del HCSP
Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.