



Educación del Paciente

Centro de Especialidades Quirúrgicas



Estreñimiento después de su operación

Por qué ocurre y qué es lo que usted puede hacer

El estreñimiento es cuando usted evacua con menos frecuencia y sus excrementos son más firmes. Usted puede tener estreñimiento después de una operación.

Esto puede causarle incomodidad hasta que regrese a su rutina normal.

Causas del estreñimiento después de la cirugía

- Un cambio en sus hábitos alimenticios regulares puede afectar su sistema digestivo.
- Los medicamentos narcóticos contra el dolor disminuyen el ritmo del proceso de digestión de su cuerpo.
- Una disminución de sus actividades diarias también hace que sea más lenta la digestión de los alimentos.

Recomendaciones para reducir el estreñimiento

- **Tome el medicamento ablandador de heces** que su médico recetó (Colase o Docusate).
- **Aumente la cantidad de líquidos** que bebe para mantener blandas sus heces. Beba de 6 a 8 vasos (de 8 onzas cada uno) de agua cada día además de los otros líquidos que bebe con sus comidas.

Las señales de que no está tomando suficientes líquidos son:

- La cantidad de su orina es menor que lo normal.
 - Su orina es de color oscuro.
 - Se siente mareado(a) al ponerse de pie.
- **Coma una dieta con contenido alto de fibra.** La mejor fuente de fibra es el cereal para el desayuno con un contenido de 5 gramos o más. El contenido de fibra está listado en la información de nutrición en los lados de la caja de cereal. Algunos cereales con contenido alto de fibra incluyen una porción del tamaño de una cuchara de Trigo Molido, All-Bran y Salvado de Avena.

Otros alimentos con contenido alto de fibra incluyen el maní/cacahuete seco sin sal, pan de trigo integral, otros productos de granos integrales, las chirivías, el pomelo blanco o rojo, el cantalupo (melón), las zanahorias cocidas, las ciruelas pasas, los guisantes, las alubias, los frijoles rojos y otros, las lentejas y los guisantes secos.

¿Preguntas?

Llame a la Línea de
Consejos de Enfermería de
Especialidades Quirúrgicas
los días de semana,
de 8 a.m. a 4 p.m.:
206-598-4549.

O llame a su propio médico:

- **Intente tomar las comidas, especialmente el desayuno, a la misma hora cada día.** Esto ayuda a que sus intestinos vuelvan a un horario regular.
- **Si se le permite tomar café, tome un poco en el desayuno.** También dará buenos resultados el café descafeinado. El café estimula la evacuación.
- **Beba jugo de ciruelas pasas** (frío o caliente) en el desayuno.
- **Camine o haga otro ejercicio después del desayuno** para ayudar a que los alimentos se muevan a través de sus intestinos.
- **Si siente deseos, trate de ir al baño.** La mayoría de las personas siente deseos de tener un movimiento intestinal aproximadamente 20 minutos después de una comida.
- **No se limite a sentarse en el inodoro para leer un libro.** El permanecer sentado en el inodoro durante mucho tiempo puede producir una inflamación dolorosa o hemorroides. Espere hasta tener la necesidad de evacuar y, entonces, vaya y siéntese en el inodoro.

Laxantes

Algunas veces, se necesita un laxante después de una operación, para activar el movimiento del intestino. Usted puede comprar estos medicamentos sin receta (“sin receta médica”) en cualquier farmacia.

- **Leche de magnesia líquida:** Funciona de la noche a la mañana.
- **Supositorios rectales *Biscodyl*:** Funcionan al cabo de unos 20 minutos.
- **Enema *Fleets*:** Funciona en aproximadamente 15 minutos.

Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras o a su doctor si:

- Han pasado 2 a 3 días desde su cirugía y estos consejos no le han ayudado a tener un movimiento intestinal.
- Tiene náuseas y está vomitando.
- Se siente mareado o aturdido al ponerse de pie.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Surgical Specialties Center

Box 356165

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4477

© University of Washington Medical Center
Constipation After Your Operation

Spanish

03/2000 Rev. 11/2009

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Constipation After Your Operation

Why it happens and what you can do

Constipation is when your bowels move less often and your stools are more firm. After an operation you can have constipation. This can cause discomfort until you get back to your regular schedule.

Causes of Constipation After Surgery

- A change in your regular eating habits can affect your digestive system.
- Narcotic pain medicines slow down your body's digestion process.
- A decrease in your daily activity also slows down food digestion.

Tips to Decrease Constipation

- **Take the stool softener** medicine that your doctor prescribed (Colace or Docusate).
- **Increase the amount of liquids** that you drink to keep your stools soft. Drink 6 to 8 glasses (8 ounces each) of water every day in addition to other liquids you drink with your meals.

Signs that you are not drinking enough are:

- The amount that you urinate is less than normal.
 - Your urine is dark colored.
 - You feel dizzy when you stand up.
- **Eat a diet high in fiber.** The best source of fiber is breakfast cereal with a fiber content of 5 grams or more. Fiber content is listed with the nutrition information on the side of the cereal box. Some high-fiber cereals include Spoon Size Shredded Wheat, All-Bran, and Oat Bran.

Other foods high in fiber include dry and unsalted peanuts, whole wheat bread, other whole-grain products, parsnips, white or red grapefruit, cantaloupe, cooked carrots, prunes, peas, baked beans, kidney and other beans, lentils, and split peas.

Questions?

Call the Surgical
Specialties Nurse
Advice Line weekdays
8 a.m. to 4 p.m.:
206-598-4549.

Or, call your own
doctor:

- **Try to have meals, especially breakfast, at the same time each day.** This helps get your bowels back on a regular schedule.
- **If you are allowed to drink coffee, have some at breakfast.** Decaf coffee will work, too. Coffee stimulates your bowels.
- **Drink prune juice** (cold or warm) at breakfast.
- **Walk or do other exercise after breakfast** to help food move through your intestines.
- **If you feel the urge, try and go.** Most people feel the urge to have a bowel movement about 20 minutes after a meal.
- **Do not just sit on the toilet and read a book.** Sitting on the toilet for a long time can cause painful swelling or hemorrhoids. Wait until you feel the urge to have a bowel movement, and then go and sit on the toilet.

Laxatives

Sometimes after an operation, a laxative is needed to help get things started. You can buy these medicines without a prescription (“over the counter”) at any drug store:

- ***Milk of Magnesia liquid:*** Works overnight.
- ***Biscodyl rectal suppositories:*** Work in about 20 minutes.
- ***Fleets enema:*** Works in about 15 minutes.

Call the Nurse Advice Line or Your Doctor If:

- It has been 2 or 3 days since your surgery and these tips have not helped you to have a bowel movement.
- You are sick to your stomach and throwing up.
- You feel dizzy or lightheaded when you stand up.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Surgical Specialties Center

Box 356165
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4477