



Estreñimiento después de su operación

Por qué ocurre y qué es lo que se puede hacer

Este folleto explica por qué es común sufrir de estreñimiento después de una cirugía y ofrece consejos de ayuda para reducir el estreñimiento.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando los intestinos se mueven con menor frecuencia y las heces son más consistentes. Los síntomas incluyen malestar abdominal, distensión abdominal, hinchazón y tener que forzar al tener una evacuación intestinal.

Es común estreñirse luego de someterse a una cirugía. Esto puede causar molestias hasta que usted vuelva al horario regular.

¿Qué es lo que causa el estreñimiento luego de una cirugía?

Es posible que la digestión funcione con mayor lentitud y es posible estreñirse cuando:

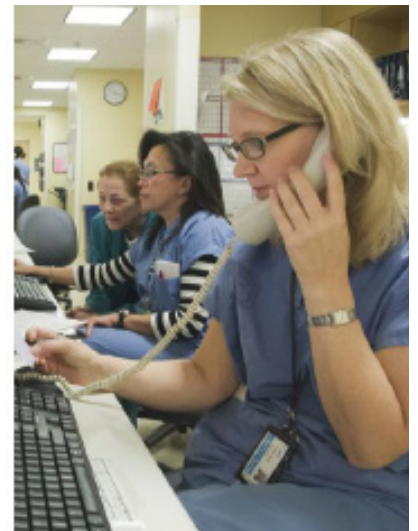
- Hay cambios en los hábitos alimenticios usuales
- Usted está tomando analgésicos de receta
- No es tan activo como de costumbre

Consejos para reducir estreñimiento

- **Tome el ablandador fecal** que su médico haya recetado. Este es normalmente docusato (Colace).
- **Aumente la cantidad de líquido que toma.** Esto ayuda a mantener las heces blandas. Beba de 6 a 8 vasos (de 8 onzas cada uno) de agua todos los días. Esto es además de los otros líquidos que usted bebe con las comidas.

Puede darse cuenta que no está bebiendo lo suficiente si:

- La cantidad que orina es menor de la normal
- La orina es de color oscuro y olor fuerte
- Se siente mareado al pararse



Por favor, llame para hablar con una enfermera si tiene preguntas o inquietudes sobre el cuidado de sí mismo en casa.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Días de semana, de 8 a.m. a 5 p.m., llame al Centro de Especialidades Quirúrgicas (Surgical Specialties Center): 206.598.4477.

Después del horario de atención y los fines de semana y feriados, llame al 206.598.6190 y solicite que se localice por buscapersonas al residente de turno de cirugía.

O, solicite que se localice por buscapersonas a su médico:

- **Coma alimentos con alto contenido de fibra.** La manera más fácil de obtener fibra es comiendo cereal para el desayuno. Busque marcas con un contenido de fibra de 5 gramos o más por porción. El contenido de fibra se encuentra en la lista de información sobre nutrición en el lado de la caja del cereal. Algunos cereales con alto contenido de fibra incluyen Spoon Size Shredded Wheat, All-Bran, y Oat Bran.

Otros alimentos con alto contenido de fibra incluyen cacahuates secos y sin sal, pan de trigo integral, otros productos integrales, chirivía, pomelo blanco o rojo, melón, zanahorias cocidas, ciruelas pasas, guisantes, frijoles horneados, frijoles rojos y otros tipos de frijoles, lentejas y guisantes partidos.

- **Trate de consumir las comidas, especialmente el desayuno, a la misma hora todos los días.** Esto ayuda a que los intestinos vuelvan al horario regular.
- **Si su médico dice que está bien que usted tome café, tome un poco en el desayuno.** El café ayuda a las evacuaciones intestinales. También lo hace el café descafeinado.
- **Beba jugo de ciruelas** (frío o tibio) en el desayuno.
- **Camine o haga otro ejercicio después del desayuno** para ayudar a mover los alimentos a través de los intestinos.
- **Si siente la necesidad, trate de ir.** La mayoría de las personas sienten la necesidad de tener una evacuación intestinal aproximadamente 20 minutos después de la comida.
- **No se siente en el inodoro simplemente para leer un libro.** Sentarse en el inodoro durante un largo tiempo puede causar una hinchazón dolorosa o hemorroides. Espere hasta sentir la necesidad de tener una evacuación intestinal para sentarse en el inodoro.

Laxantes

Algunas veces después de una operación, un laxante puede ayudar a que los intestinos comiencen a funcionar. Usted puede comprar estos medicamentos sin receta («over the counter») en cualquier farmacia:

- **Leche de Magnesio líquida:** Funciona durante la noche.
- **Supositorios rectales de Biscodyl:** Funcionan aproximadamente en 20 minutos.
- **Enema rápida (Fleets):** Funcionan aproximadamente en 15 minutos.

Si usted ha utilizado antes un laxante distinto y este funcionó bien, pregúntele a la enfermera si es una buena idea usarlo nuevamente.

Cuándo llamar

Llame a Especialidades Quirúrgicas (Surgical Specialties), al 206.598.4477, si usted:

- Está teniendo muchas menos evacuaciones intestinales de las que son normales para usted.
- Se siente enfermo del estómago y está vomitando.
- Siente mareos o aturdimiento al ponerse de pie.

Constipation After Your Operation

Why it happens and what you can do

This handout explains why it is common to become constipated after surgery, and offers helpful tips to decrease constipation.

What is constipation?

Constipation is when your bowels move less often and your stools are more firm. Symptoms include abdominal discomfort, bloating, swelling, and having to strain when having a bowel movement.

It is common to become constipated after having surgery. This can cause discomfort until you get back to your regular schedule.

What causes constipation after surgery?

Your digestion may work more slowly and you can get constipated when:

- There are changes in your usual eating habits
- You are taking prescription pain medicines
- You are not as active as usual

Tips to Decrease Constipation

- **Take the stool softener** that your doctor prescribed. This is usually docusate (Colace).
- **Increase how much liquid you drink.** This helps keep your stools soft. Drink 6 to 8 glasses (8 ounces each) of water every day. This is besides the other liquids you drink with your meals.

You can tell you are not drinking enough if:

- The amount that you urinate is less than normal
- Your urine is dark-colored and strong-smelling
- You feel dizzy when you stand up



Please call to talk with a nurse if you have any questions or concerns about your self-care at home.

- **Eat foods that are high in fiber.** The easiest way to get fiber is by eating breakfast cereal. Look for brands with a fiber content of 5 grams or more per serving. 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.

- **Try to have meals, especially breakfast, at the same time each day.** This helps get your bowels back on a regular schedule.
- **If your doctor says it is OK for you to drink coffee, have some at breakfast.** Coffee helps move your bowels. Decaf coffee works, too.
- **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 to 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 sit on the toilet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call Surgical Specialties Center: 206.598.4477.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the resident on call for Surgery to be paged.

Or, ask for your doctor to be paged:

Laxatives

Sometimes after an operation, a laxative can help your bowels start to move. You can buy these medicines without a prescription (“over the counter”) at any drugstore:

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

If you have used a different laxative before and it worked well, ask your nurse if it’s a good idea to use it again.

When to Call

Call Surgical Specialties at 206.598.4477 if you:

- Are having a lot fewer bowel movements than what is normal for you.
- Are sick to your stomach and throwing up.
- Feel dizzy or lightheaded when you stand up.