



## ***Educación del paciente***

***Western Multiple Sclerosis Center***

---



# Control del movimiento intestinal

*Cómo manejar el estreñimiento y prevenir problemas del intestino*

Un programa de movimiento intestinal ayuda a manejar el estreñimiento o problemas del intestino, sin importar la causa.

### **¿Qué puede causar cambios en el movimiento intestinal para las personas con esclerosis múltiple?**

- Cambio en los hábitos de alimentación.
- Disminución en la actividad.
- Una lesión en la médula espinal.
- Efectos secundarios de una droga.

### **¿Qué causa los problemas del intestino?**

- Los excrementos son muy suaves o líquidos.
- Falta de sensación para tener un movimiento intestinal.
- Falta de hora regular u horario para tener un movimiento intestinal.
- Fibra dietética insuficiente.

### **¿Qué causa el estreñimiento?**

- Fibra dietética insuficiente.
- No tomar suficientes líquidos para mantener sus heces blandas.
- Falta de hora regular u horario para tener un movimiento del intestino.
- Falta de ejercicio, lo cual retarda el movimiento de sus intestinos.

### **Pasos para establecer la eliminación regular de los intestinos**

Podría tomar varios días o semanas para hacer que sus intestinos tengan un horario regular de eliminación. Los siguientes pasos podrían ser de ayuda:

**1. *Coma una dieta alta en fibra.***

Las fuentes de fibra incluyen los cereales del desayuno, frutas y verduras. Las fibras agregan el volumen necesario a sus heces y ayudan a contener el agua para suavizarlas.

Si su dieta actual no contiene mucha fibra, agregar un suplemento de fibras gradualmente, tal como *Metamucil* o *Perdiem* será de ayuda. Empiece con 1 cucharilla cada dos días durante 1 semana, aumentando a 1 cucharada cada día por medio durante 1 semana, con una meta de 2 cucharadas cada día en 8 a 12 onzas de líquido. Aumente gradualmente para evitar la formación de gases y los retortijones.

**2. *Beba un líquido caliente con la comida antes de su movimiento intestinal.***

Esto estimula los reflejos normales que trabajan en sus intestinos. Usted debe tomar también 8 vasos de líquidos por día.

**3. *Trate de tomar sus alimentos a la misma hora cada día.***

Esto ayuda a que sus intestinos vuelvan a un horario regular.

**4. *Elija el mejor momento en su día para tener un movimiento intestinal.***

La mayoría de las personas sienten la necesidad de tener un movimiento intestinal aproximadamente 20 minutos después de una comida.

**5. *Siéntese en el inodoro durante 10 a 20 minutos después de terminar la comida.***

No se esfuerce para tener un movimiento intestinal. Si no puede tener un movimiento intestinal, olvídense y pruebe nuevamente el próximo día. No es necesario tener un movimiento intestinal cada día.

**6. *Si no tiene un movimiento intestinal en 2 a 3 días, usted necesitará agregar un supositorio de glicerina o Dulcolax a su programa de movimiento intestinal.***

Inserte el supositorio en su recto después de la comida, asegurándose de que esté tocando la parte interna de su recto, para estimular el intestino grueso y producir un movimiento intestinal. Usted podría desear tener una prescripción para esto, así como para un suavizador de heces, tal como *Colace*.

## Laxantes

No tome laxantes, salvo que se lo recomiende su proveedor de atención a la salud. Los laxantes que se toman a diario o en forma regular causan dependencia y dejan de ser eficaces después de algún tiempo.

- Los supositorios de Glicerina y Dulcolax no son laxantes.
- La leche de magnesia en tabletas y en líquido y el Dulcolax en tabletas son laxantes.

## Cómo agregar más fibras a su dieta

Incluya más alimentos con contenido alto de fibra en su dieta. Empiece a leer las etiquetas de los alimentos que usted come. El volumen de fibra dietética se lista en los Factores Nutritivos que aparecen en todos los alimentos envasados. Vea el ejemplo de la etiqueta del paquete de cereales en la página 4. También vea el gráfico en las páginas 4 y 5 que lista los alimentos comunes y su contenido de fibra.

Cuando usted aumenta la cantidad de fibra que come, podría tener más gases y algo de retortijones. Para evitar esto, aumente la fibra gradualmente para que su cuerpo tenga tiempo de ajustarse a la fibra adicional. **Usted necesita también beber una mayor cantidad de líquidos**, o la fibra agregada puede hacer que se estriña. La fibra puede absorber más que su propio peso en agua.

## Consejos dietéticos para manejar el estreñimiento

Lo que come y cuándo come tienen una influencia en su movimiento intestinal.

- **Tome las comidas al mismo tiempo cada día.** Es de ayuda tomar el desayuno a la misma hora cada día. Esto ayuda a que sus intestinos funcionen en un horario regular.
- **No omita las comidas.** Comer estimula los intestinos. El desayuno es especialmente importante porque es la primera comida del día. Si no le gusta desayunar, puede tomar un remedio de fibra sin receta en lugar de éste.
- **Beba algo caliente con el desayuno.** Si se le permite tomar café, tómelo con el desayuno. Si no toma café, tome alguna otra bebida caliente con el desayuno.
- **Haga ejercicios cada día.** Hacer ejercicios o caminar ayuda a aumentar el movimiento de los alimentos por sus intestinos.

Las fibras regulan su movimiento intestinal reteniendo agua en sus heces y agregando volumen para acelerar la evacuación o para retardarla.

**Muestra de una Etiqueta Nutritiva**

Esta etiqueta muestra la información de nutrición para cereal de salvado “Fiber One” de General Mills.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (1 NLEA serving) (30g)	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 59	Calories from Fat 7
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	1%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 129mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	8%
Dietary Fiber 14g	58%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Calcium 10%	Iron 25%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

<b>Fibra dietética en los alimentos</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Peso (gramos)</b>	<b>Fibra (gramos)</b>
<b>Pan y galletas saladas</b>			
Galleta graham	2 cuadrados	14.2	1.4
Pan pumpnickel	¾ rebanada	24	1.4
Pan de harina de centeno	1 rebanada	25	0.8
Pan de harina integral	1 rebanada	25	1 a 3
Galletas de harina de trigo entero	6 galletas saladas	19.8	2.2
Rollos de harina de trigo entero	¾ panecillo	21	1.2
<b>Cereales</b>			
All Bran 100%	⅓ taza	28	8.4
Bran Chex	½ taza	21	4.1
Corn Bran	½ taza	21	4.4
Corn flakes	¾ taza	21	2.6
Grapenuts Flakes	⅔ taza	21	2.5
Grapenuts	3 cucharadas	21	2.7
Kashi Good Friends	⅔ taza	35	12.0
Avena	¾ de paquete	21	2.5
Shredded Wheat	1 pancito	21	2.8
Wheaties	¾ taza	21	2.6
<b>Frutas</b>			
Manzana	½ taza	83	2.0
Damasco	2	72	1.4
Banana	½ media	54	1.5
Zarzamoras	¾ taza	108	6.7
Melón	1 taza	160	1.6
Cerezas	10 grandes	68	1.1
Dátiles, secos	2	18	1.6
Higos, secos	1 medio	20	3.7
Uvas, blancas	10	50	0.5
Toronja	⅓	87	0.8
Melón de miel	1 taza	170	1.5
Naranja	1 pequeña	78	1.6
Melocotón	1 pequeño	100	2.3
Pera	½ medio	82	2.0
Piña	½	78	0.8
Ciruelas	3 pequeñas	85	1.8
Ciruelas secas	2	15	2.4
Pasas	1½ cucharadas	14	1.0
Fresas	1 taza	143	3.1
Mandarina	1 grande	101	2.0
Sandía	1 taza	160	1.4

	Cantidad	Peso (gramos)	Fibra (gramos)
<b>Suplemento con contenido alto de fibra</b>			
Fibermed	2 galletitas	35.4	10.0
<b>Carne, leche, huevos</b>			
Res, pollo, cerdo, pavo	1 onza	28	0
Queso	$\frac{3}{4}$ onza	21	0
Huevos	3 grandes	99	0
Pescado	2 onzas	56	0
Leche	1 taza	240	0
<b>Arroz</b>			
Arroz, integral (cocido)	$\frac{1}{3}$ taza	65	1.6
Arroz, blanco (cocido)	$\frac{1}{3}$ taza	68	0.5
<b>Verduras con hojas</b>			
Brócoli	$\frac{1}{2}$ taza	93	3.5
Repollitos de Bruselas	$\frac{1}{2}$ taza	78	2.3
Repollo	$\frac{1}{2}$ taza	85	1.6
Coliflor	$\frac{1}{2}$ taza	90	1.6
Apio	$\frac{1}{2}$ taza	60	1.1
Lechuga	1 taza	55	0.8
Espinaca cruda	1 taza	55	0.2
Tallos verdes de nabos	$\frac{1}{2}$ taza	93	3.5
<b>Verduras de raíz</b>			
Remolachas	$\frac{1}{2}$ taza	85	2.1
Zanahorias	$\frac{1}{2}$ taza	78	2.4
Patatas horneadas	$\frac{1}{2}$ media	75	1.9
Rábanos	$\frac{1}{2}$ taza	58	1.3
Batatas horneadas	$\frac{1}{2}$ media	75	2.1
<b>Otras Verduras</b>			
Frijoles, verdes	$\frac{1}{2}$ taza	64	2.1
Judías verdes, ejotes	$\frac{1}{2}$ taza	55	1.9
Pepinos	$\frac{1}{2}$ taza	70	1.1
Berenjenas	$\frac{1}{2}$ taza	100	2.5
Lentejas, cocidas	$\frac{1}{2}$ taza	100	3.7
Hongos	$\frac{1}{2}$ taza	35	0.9
Cebollas	$\frac{1}{2}$ taza	58	1.2
Tomates	1 pequeño	100	1.5
Calabaza invernal	$\frac{1}{2}$ taza	120	3.5
Calabacín	$\frac{1}{2}$ taza	65	2.0

## ¿Preguntas?

Llame al 206-598-3344

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones.

El personal del Western Multiple Sclerosis Center está disponible para ayudar, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Western Multiple Sclerosis Center:  
206-598-3344

---

---

---

---

## Llame al Western Multiple Sclerosis Center si:

- Han pasado 5 días y no ha tenido un movimiento intestinal.
- Usted ha tenido diarrea o ha estado vomitando durante 24 horas.
- Su estómago se pone duro o hinchado.

## Si necesita reabastecimiento de prescripciones

Llame a **Refill Authorization** al 206-598-4398 si necesita reabastecer cualesquier prescripciones. Permita 24 a 48 horas para que se reabastescan las prescripciones.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

Western Multiple Sclerosis Center  
Box 356157  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-3344



# Bowel Management

*How to manage constipation and prevent bowel accidents*

A bowel program helps to manage constipation or bowel accidents, regardless of the cause.

## **What can cause bowel changes for people with multiple sclerosis?**

- Change in eating habits.
- Decrease in activity.
- A lesion in the spinal cord.
- Side effects of a drug.

## **What causes bowel accidents?**

- Stool is too soft or liquid.
- Lack of sensation to have a bowel movement.
- No regular time or schedule for bowel movement.
- Not enough dietary fiber.

## **What causes constipation?**

- Not enough dietary fiber.
- Not drinking enough liquid to keep your stool soft.
- No regular time or schedule for bowel movement.
- Lack of exercise, which slows the movement of your intestines.

## **Steps to Establish Regular Bowel Elimination**

It may take several days or weeks to get your bowels on a regular elimination schedule. These steps can help:

**1. *Eat a diet high in fiber.***

Sources of fiber include breakfast cereal, fruits, and vegetables. The fiber adds the necessary bulk to your stool and helps to hold in water to soften it.

If your current diet does not contain much fiber, gradually adding a fiber supplement such as *Metamucil* or *Perdiem* will be helpful. Start with 1 teaspoon every other day for 1 week, increasing to 1 tablespoon every other day for 1 week, with a goal of 2 tablespoons every day in 8 to 12 ounces of liquid. Increase slowly to avoid gas and cramping.

**2. *Drink a warm liquid with the meal before your bowel movement.***

This starts the normal reflexes working in your bowels. You should also drink about 8 glasses of fluid a day.

**3. *Try to have meals at the same time each day.***

This helps get your bowels back on a regular schedule.

**4. *Select the best time in your day to have a bowel movement.***

Most people feel the urge to have a bowel movement about 20 minutes after a meal.

**5. *Sit on the toilet for 10 to 20 minutes after finishing the meal.***

Do not strain to have a bowel movement. If you are unable to have a bowel movement, forget it and try again the next day. It is not necessary to have one each day.

**6. *If you do not have a bowel movement in 2 to 3 days, you will need to add a glycerine or Dulcolax suppository to your bowel program.***

Insert the suppository in your rectum after the meal, being sure it is touching the inside of your rectum to stimulate the lower bowel and produce a bowel movement. You may want a prescription for this, as well as one for a stool softener such as *Colace*.



## Laxatives

**Do not take a laxative unless recommended by your health care provider.** Laxatives taken on a daily or regular basis cause bowel dependence and stop working after a while.

- **Glycerine** and **Dulcolax suppositories** are not laxatives.
- **Milk of magnesia tablets** and **liquid** and **Dulcolax tablets** are laxatives.

**Fiber regulates your bowels by holding water in your stool, and adding bulk to either speed things up or slow them down.**

## How to Add More Fiber to Your Diet

Include more high-fiber foods in your diet. Start reading labels of the foods that you eat. Dietary fiber content is listed on the Nutrition Facts label, which appears on all packaged foods. See the example of the cereal box label on page 4. Also see the chart on pages 4 and 5, which lists common foods and their fiber content.

When you increase the amount of fiber you eat, you may have more gas and some cramping. To avoid this, increase your fiber gradually, so your body has time to adjust to the additional fiber. **You also need to drink more liquids**, or the added fiber can actually make you constipated. Fiber can absorb more than its own weight in water.

## Diet Tips to Manage Constipation

What you eat and when you eat have an influence on your bowel movements.

- **Have meals at the same time each day.** It helps to eat breakfast at the same time every day. This helps get your bowels back on a regular schedule.
- **Do not skip meals.** Eating stimulates the bowels. Breakfast is especially important because it is the first meal of the day. If you are not a breakfast eater, then take an over-the-counter fiber remedy instead.
- **Drink something warm with breakfast.** If you are allowed to drink coffee, have some with breakfast. If you are not a coffee drinker, then have some other warm drink with breakfast.
- **Exercise each day.** Exercise or walking helps increase the movement of food through your bowels.

**Sample Nutrition Label**

This label shows the nutritional information for "Fiber One" bran cereal by General Mills.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (1 NLEA serving) (30g)	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 59	Calories from Fat 7
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	1%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 129mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	8%
Dietary Fiber 14g	58%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Calcium 10%	Iron 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
NutritionData.com	

<b>Dietary Fiber in Foods</b>	<b>Amount</b>	<b>Weight (grams)</b>	<b>Fiber (grams)</b>
<b>Bread and Crackers</b>			
Graham cracker	2 squares	14.2	1.4
Pumpnickel bread	3/4 slice	24	1.4
Rye bread	1 slice	25	0.8
Whole wheat bread	1 slice	25	1 to 3
Whole wheat cracker	6 crackers	19.8	2.2
Whole wheat roll	3/4 roll	21	1.2
<b>Cereals</b>			
All Bran 100%	1/3 cup	28	8.4
Bran Chex	1/2 cup	21	4.1
Corn Bran	1/2 cup	21	4.4
Corn Flakes	3/4 cup	21	2.6
Grapenuts Flakes	2/3 cup	21	2.5
Grapenuts	3 Tbsp.	21	2.7
Kashi Good Friends	2/3 cup	35	12.0
Oatmeal	3/4 pkg.	21	2.5
Shredded Wheat	1 biscuit	21	2.8
Wheaties	3/4 cup	21	2.6
<b>Fruit</b>			
Apple	1/2 cup	83	2.0
Apricot	2	72	1.4
Banana	1/2 medium	54	1.5
Blackberries	3/4 cup	108	6.7
Cantaloupe	1 cup	160	1.6
Cherries	10 large	68	1.1
Dates, dried	2	18	1.6
Figs, dried	1 medium	20	3.7
Grapes, white	10	50	0.5
Grapefruit	1/3	87	0.8
Honeydew melon	1 cup	170	1.5
Orange	1 small	78	1.6
Peach	1 medium	100	2.3
Pear	1/2 medium	82	2.0
Pineapple	1/2	78	0.8
Plums	3 small	85	1.8
Prunes, dried	2	15	2.4
Raisins	1 1/2 Tbsp.	14	1.0
Strawberries	1 cup	143	3.1
Tangerine	1 large	101	2.0
Watermelon	1 cup	160	1.4

	Amount	Weight (grams)	Fiber (grams)
<b>High-Fiber Supplement</b>			
Fibermed	2 wafers	35.4	10.0
<b>Meat, Milk, Eggs</b>			
Beef, chicken, pork, turkey	1 oz.	28	0
Cheese	$\frac{3}{4}$ oz.	21	0
Eggs	3 large	99	0
Fish	2 oz.	56	0
Milk	1 cup	240	0
<b>Rice</b>			
Rice, brown (cooked)	$\frac{1}{3}$ cup	65	1.6
Rice, white (cooked)	$\frac{1}{3}$ cup	68	0.5
<b>Leafy Vegetables</b>			
Broccoli	$\frac{1}{2}$ cup	93	3.5
Brussels sprouts	$\frac{1}{2}$ cup	78	2.3
Cabbage	$\frac{1}{2}$ cup	85	1.6
Cauliflower	$\frac{1}{2}$ cup	90	1.6
Celery	$\frac{1}{2}$ cup	60	1.1
Lettuce	1 cup	55	0.8
Spinach, raw	1 cup	55	0.2
Turnip greens	$\frac{1}{2}$ cup	93	3.5
<b>Root Vegetables</b>			
Beets	$\frac{1}{2}$ cup	85	2.1
Carrots	$\frac{1}{2}$ cup	78	2.4
Potatoes, baked	$\frac{1}{2}$ medium	75	1.9
Radishes	$\frac{1}{2}$ cup	58	1.3
Sweet potatoes, baked	$\frac{1}{2}$ medium	75	2.1
<b>Other Vegetables</b>			
Beans, green	$\frac{1}{2}$ cup	64	2.1
Beans, string	$\frac{1}{2}$ cup	55	1.9
Cucumber	$\frac{1}{2}$ cup	70	1.1
Eggplant	$\frac{1}{2}$ cup	100	2.5
Lentils, cooked	$\frac{1}{2}$ cup	100	3.7
Mushrooms	$\frac{1}{2}$ cup	35	0.9
Onions	$\frac{1}{2}$ cup	58	1.2
Tomatoes	1 small	100	1.5
Winter squash	$\frac{1}{2}$ cup	120	3.5
Zucchini squash	$\frac{1}{2}$ cup	65	2.0

## Questions?

Call 206-598-3344

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

Western Multiple Sclerosis Center staff are available to help Monday to Friday, from 8 a.m. to 5 p.m.

Western Multiple Sclerosis Center:  
206-598-3344

---

---

---

---

## Call the Western Multiple Sclerosis Center If:

- It has been 5 days and you have not had a bowel movement.
- You have had diarrhea or vomiting for 24 hours.
- Your stomach becomes hard or distended.

## If You Need Prescription Refills

Call **Refill Authorization** at 206-598-4398 if you need to refill any prescriptions. Allow 24 to 48 hours for prescriptions to be refilled.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Western Multiple Sclerosis Center**

Box 356157  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-3344