

# Guía paso a paso para controlar las evacuaciones intestinales después de la cirugía

## Opioides y estreñimiento: lo que debe saber

Los medicamentos opioides se recetan habitualmente después de una cirugía para ayudar a controlar el dolor.

Algunos opioides comunes son:

- Percocet (oxicodona y acetaminofeno)
- Roxicodone (oxicodona)
- Norco (hidrocodona y acetaminofeno)
- Dilaudid (hidromorfona)
- Ultram (tramadol)

Los opioides por lo general son seguros si se usan exactamente como su médico se lo indicó, pero tienen muchos efectos secundarios. Un efecto secundario importante es el **estreñimiento (no poder hacer popó)**. Esto se produce porque los opioides hacen que los movimientos de sus intestinos sean más lentos. Alrededor de 6 de cada 10 personas que toman opioides después de la cirugía tienen estreñimiento.



Es importante prevenir el estreñimiento después de la cirugía para no tener que regresar al hospital o a la sala de emergencias. **Esta guía paso a paso** puede ayudarle a provocar una evacuación intestinal (BM, por sus siglas en inglés) y tener evacuaciones regulares mientras toma opioides. Continúe siguiendo su plan de control de evacuaciones intestinales hasta que termine de tomar los opioides, tenga evacuaciones normales sin recibir tratamiento, o tenga diarrea.

## Sin importar en qué paso del control de evacuaciones se encuentre, usted debe:



Intentar permanecer de pie y en movimiento durante 1 minuto cada hora e ir aumentando hasta que camine 30 minutos por día.



Tomar abundante cantidad de líquidos (32 a 64 onzas diarias).



Limitar la cantidad de opioides que toma en la medida que pueda hacerlo. Consultar a su equipo de atención acerca de otras maneras de ayudar a controlar el dolor.

## Llevar un registro

Use esta tabla para llevar un registro de sus evacuaciones. Anote las fechas y los horarios de cada evacuación intestinal a continuación. Esto puede ayudarle a decidir qué paso necesita para el control de las evacuaciones.

### Mis evacuaciones intestinales

Fecha	Hora	Fecha	Hora

## Poner las cosas en movimiento

Siga estos pasos para encontrar alivio y prevenir el estreñimiento mientras toma opioides después de la cirugía. Los medicamentos para el estreñimiento que se incluyen en esta lista están disponibles sin receta en la mayoría de las farmacias o supermercados.

### PASO 1 PONGA LAS COSAS EN MOVIMIENTO

1

**TOME 1** tapa llena o un sobre de **Miralax** (polietilenglicol) mezclado con al menos 8 onzas de agua o jugo, **2 veces** al día, **Y/O**

**TOME 1** pastilla de **Senna-S** (senósidos / docusato) **2 veces** al día.

- Una vez que tenga evacuaciones regulares, puede ajustar según sea necesario (por ejemplo, deje de tomar Senna-S y continúe con Miralax).
- Si no tiene una BM durante un total de 3 días, continúe con el Paso 2.

### PASO 2 MANTENGA LAS COSAS EN MOVIMIENTO

2

**AUMENTE** las pastillas de **Senna-S** a **2 veces** al día, **Y CONTINÚE** con **Miralax**, tomando **1** tapa llena o un sobre mezclado con al menos 8 onzas de agua o jugo **2 veces** al día.

- Una vez que tenga evacuaciones regulares, puede ajustar el uso según sea necesario.
- Si no tiene una BM durante un total de 5 días, comience con el Paso 3.

### PASO 3 PONGA LAS COSAS EN MOVIMIENTO DE VERDAD

3

**AGREGUE 1** dosis (30 ml) de **leche de magnesio** (hidróxido de magnesio).

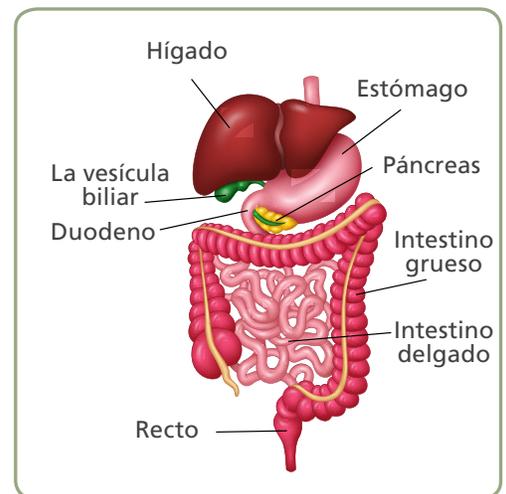
- Si puede tener una BM, regrese al Paso 2 hasta que termine de tomar los opioides o tenga estreñimiento o diarrea. Si no tiene una BM en 8 horas,

**AGREGUE 1** pastilla (10 mg) de **Dulcolax** (bisacodilo) **O 1** supositorio rectal.

- Si puede tener una evacuación intestinal, regrese al Paso 2.
- Si no tiene una BM,

**TOME** otra dosis de **leche de magnesio** y **1** pastilla de **Dulcolax**.

- Si puede tener una BM, regrese al Paso 2.
- Si no tiene una BM o tiene síntomas continuos, continúe con el Paso 4.



### PASO 4 PONGA LAS COSAS EN MOVIMIENTO, DE VERDAD, VERDAD

4

**TOME ½ a 1** frasco de **citrato de magnesio**

- Una vez que por fin tenga una BM, regrese al Paso 2.
- Si no tiene una evacuación mientras está usando los opioides o si los síntomas de estreñimiento continúan, llame a su médico.

**NOTA:** los intestinos de cada persona funcionan de manera diferente, por lo que es posible que tenga que ajustar su tratamiento. Si tiene cólicos intensos, el vientre duro e hinchado, diarrea acuosa, sangrado rectal, dolor fuerte o molestias en el vientre o heces de color negro alquitranado, comuníquese con su médico de inmediato y busque atención médica.

*Step-by-Step Guide for Bowel Care after Surgery*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2019–2022 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). SS0085-07/22 (Last reviewed - 07/22) (Spanish translation 07/22 by inWhatLanguage)