El estreñimiento y el tratamiento del cáncer

El estreñimiento ocurre cuando las heces avanzan lentamente por el intestino grueso y se vuelven secas y duras. Puede ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer, de ciertos medicamentos o de tener menos actividad y cambios en la alimentación. Tomar líquidos, mantenerse activo y los medicamentos que su médico recomiende pueden ayudar. Avísele pronto a su equipo, porque el estreñimiento sin tratar puede causar problemas graves.

Esta página explica el estreñimiento durante la atención del cáncer: qué es, qué lo causa y cómo prevenirlo y aliviarlo. Es para las personas con cáncer y para quienes las cuidan. Empieza con las señales de advertencia, porque algunos problemas intestinales no pueden esperar.

Cuándo pedir ayuda más pronto

El estreñimiento prolongado puede llevar a una impactación fecal, una afección grave en la que heces endurecidas bloquean el colon o el recto. A diferencia del estreñimiento común, la impactación fecal puede poner en peligro la vida y necesita atención médica inmediata.

El NCI dice que una obstrucción intestinal también necesita atención médica inmediata.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene un dolor intenso de abdomen con vómitos frecuentes e hinchazón extrema, y no le salen heces ni gases. El NCI describe este cuadro como un bloqueo completo. No es algo para esperar a que pase durante la noche. No maneje usted mismo.

Llame a su equipo de atención de inmediato si tiene dolor fuerte de abdomen, vómitos o el abdomen hinchado y duro junto con estreñimiento. El NCI dice que los bloqueos necesitan atención inmediata. Si no logra comunicarse con ellos, vaya a la sala de emergencias.

Llame a su equipo de cáncer en el momento en que lo note, de día o de noche, si su temperatura llega a 100.4 °F (38 °C) o más mientras recibe quimioterapia. Los CDC consideran que la fiebre durante la quimioterapia es una emergencia médica, porque puede ser la única pista de una infección que puede poner la vida en peligro rápidamente. No lo deje para la mañana. Si no logra comunicarse rápidamente con nadie, vaya a la sala de emergencias y diga que está recibiendo quimioterapia.

Llame a su equipo de atención de inmediato si nota sangrado por el recto.

Llame a su equipo de atención el mismo día si nota cualquiera de estas señales:

- Menos de tres evacuaciones en la última semana.
- Sensación de presión o de no vaciarse por completo.
- Dolor de espalda o de abdomen.
- Cambios al orinar.
- Náuseas.
- Heces sueltas que se filtran de repente alrededor de un bloqueo.

Esas son las señales de la impactación.

Llame a su equipo de atención en uno o dos días si solo tiene estreñimiento, o si los medicamentos que le sugirieron no están funcionando. Avísele a su médico. Puede recomendarle medicamentos y otras formas de tratarlo. Tratarlo pronto ayuda a prevenir problemas más graves.

Qué es el estreñimiento

Ahora que ya conoce las señales de advertencia, veamos qué es el estreñimiento y por qué ocurre.

El estreñimiento es el movimiento lento de las heces por el intestino grueso, el tubo largo que saca los desechos del cuerpo. Cuanto más tardan las heces en avanzar, más líquido pierden. Se vuelven más secas y duras.

Si tiene estreñimiento, puede que no logre evacuar. Puede que tenga que pujar más de lo habitual o que evacúe con menos frecuencia de lo normal. El estreñimiento puede durar poco tiempo, o puede ser crónico y durar mucho.

Señales y síntomas del estreñimiento

- Tener dos evacuaciones o menos en una semana.
- Heces secas, duras o en forma de bolitas.
- Dolor al evacuar.
- Dificultad para evacuar.
- Dolor o cólicos de estómago.
- Sentirse hinchado o con náuseas.

Qué lo causa

El estreñimiento en las personas con cáncer puede deberse a:

- **Ciertos tipos de cáncer.** El estreñimiento puede ser una señal de cánceres que presionan órganos del abdomen o que bloquean el paso de las heces. También puede ser una señal de cánceres que afectan los nervios conectados al intestino.

- **Tratamientos del cáncer como la quimioterapia.** El estreñimiento es un efecto secundario común de algunos tipos de quimioterapia.
- **Medicamentos.** Muchos medicamentos pueden causar estreñimiento, como los analgésicos opioides, los medicamentos contra la ansiedad, los medicamentos contra las náuseas y los diuréticos.
- **Cambios en el estilo de vida y la alimentación.** Durante el tratamiento puede tener menos energía para hacer ejercicio, y su apetito y su alimentación pueden cambiar. Estar menos activo y comer de otra manera puede causar estreñimiento.

Cómo se diagnostica

Encontrar la causa le ayuda a obtener alivio y a evitar problemas graves. Su médico le hará un examen físico: mirará y palpará su abdomen, y escuchará los ruidos intestinales. Puede preguntarle con qué frecuencia evacúa, y cuándo fue la última vez y cómo fue. También puede preguntarle si tiene fiebre, cólicos, dolor o hinchazón.

A veces su médico puede hacer otras pruebas, como:

- Un tacto rectal, que consiste en palpar dentro de la parte baja del recto con un dedo enguantado.
- Una radiografía del abdomen, que puede mostrar un tumor o heces impactadas.

Maneras de prevenirlo y aliviarlo

Si su médico prevé que el cáncer o el tratamiento le causarán estreñimiento, puede darle consejos y recetarle medicamentos para prevenirlo. Muchos de esos mismos pasos también ayudan si llega a tener estreñimiento.

- **Beba muchos líquidos.** Unas 8 tazas de agua o líquidos claros al día ayudan. El café y el jugo de ciruela pueden tener un efecto laxante, y las bebidas calientes pueden ayudar a que las heces avancen.
- **Trate de estar activo cada día.** Caminar, andar en bicicleta o hacer yoga suave pueden ser opciones. También puede hacer ejercicio ligero en la cama o en una silla. Pregunte a su equipo qué es adecuado para usted.
- **Coma a la misma hora cada día.** Una rutina regular puede ayudarle a volver a su número habitual de evacuaciones.
- **Lleve un registro de sus evacuaciones.** Compartirlo con su equipo les ayuda a tratar el problema.
- **Pregunte por la fibra antes de agregarla.** Los alimentos altos en fibra y los suplementos de fibra pueden empeorar el estreñimiento en algunas personas, así que consulte primero con su médico.

Medicamentos que su médico puede recomendar

Su médico puede recetarle laxantes para prevenir o aliviar el estreñimiento. **Use solo los medicamentos y tratamientos que su médico recomiende.**

- **Osmóticos**, como MiraLAX o la leche de magnesia, que atraen agua al intestino para que las heces salgan más fácilmente.
- **Ablandadores de heces**, como Colace, que suavizan las heces al agregarles agua y grasa.
- **Laxantes estimulantes**, como Senokot, que hacen que los intestinos se contraigan para que las heces avancen.

No use supositorios ni enemas a menos que su médico se los recomiende. En algunas personas con cáncer, pueden causar sangrado, infección u otros efectos dañinos.

Buscar apoyo

Los efectos secundarios como el estreñimiento pueden ser difíciles de sobrellevar, tanto física como emocionalmente. Pida apoyo a su equipo de atención médica. Si cuida a alguien con cáncer, puede ayudar:

- Animándolo a tomar líquidos.
- Apoyando la actividad suave.
- Llevando un registro de las evacuaciones.
- Avisando al equipo de atención sobre las señales de advertencia.

Fuentes

- Instituto Nacional del Cáncer — El estreñimiento y el tratamiento del cáncer (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation)
- Instituto Nacional del Cáncer — La obstrucción intestinal y el tratamiento del cáncer (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bowel-obstruction)
- CDC — La fiebre y el tratamiento del cáncer (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation

Última actualización: 2026-10-27

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/el-estrenimiento-durante-el-tratamiento

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.