

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarrhea is:

- loose or watery stools
- more than your usual number of bowel movements in a day.

Radiation to the abdomen and chemotherapy can cause diarrhea.

Diarrhea can cause dehydration which means extreme loss of body fluids. This can be very serious if left untreated.

Call your nurse or doctor if you have diarrhea and:

- feel dizzy
- have a fever of 38°C or 100.4°F
- have blood in your diarrhea
- can not drink fluids and keep them down
- have dark yellow urine
- have a sore or bleeding rectal area
- have more than two loose watery stools per day
- have abdominal pain

Your nurse or doctor will suggest you take medication such as Immodium to help with diarrhea. Follow the package instructions or take as recommended by your doctor.

Diarrea (defecación suelta y acuosa)

Diarrea es:

- defecación suelta y acuosa
- defecar más de lo usual en un día.

Recibir radiación en el abdomen y quimioterapia puede causar diarrea.

La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa pérdida extrema de líquidos. Esto es un problema serio si se deja sin tratar.

Llame a su enfermera o doctor si usted tiene diarrea y los siguientes síntomas:

- se siente mareado/a
- tiene fiebre de 38°C ó 100.4°F
- nota sangre en la diarrea
- no puede tomar líquidos y mantenerlos en el estómago
- la orina es color amarillo oscuro
- tiene una úlcera o esta sangrando del recto
- tuvo más de dos evacuaciones por día
- tiene dolor abdominal

Su enfermera o doctor le aconsejará tomar medicina como por ejemplo Immodium para ayudarle a detener la diarrea. Siga las instrucciones del paquete o siga las recomendaciones de su médico.

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarrea (defecación suelta y acuosa)

Tips to help you with diarrhea:

- Sip fluids slowly and try to drink a variety of fluids over the day to prevent dehydration.
- Eat three to five small meals per day. Try bananas, white rice, applesauce and white toast as they are easy to digest.
- Avoid caffeine, alcohol, greasy foods and milk products.
- Limit high fiber foods like whole grain breads, cereals, fruits and vegetables, nuts and seeds.

When the diarrhea stops start your usual diet slowly.

Consejos que le ayudarán a detener la diarrea:

- Tome los líquidos despacio y en sorbos y tome una variedad de bebidas durante el día para prevenir la deshidratación.
- Coma de tres a cinco veces por día en porciones pequeñas. Pruebe los bananos, arroz blanco, puré de manzana y pan tostado blanco por que estos son fáciles de digerir.
- Evite la cafeína, alcohol, comida grasosa y productos lácteos.
- Limite los alimentos ricos en fibra como por ejemplo panes de granos integrales, cereales, frutas y vegetales, nueces y semillas.

Cuando se detiene la diarrea inicie su dieta habitual lentamente.