

Problemas Con La Digestión

**Renal
Dietitians**

a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics



Todos tienen problemas con la digestión en algún momento. Problemas comunes con la digestión son: náusea, vómitos, diarrea, o estreñimiento. Lea abajo para encontrar consejos útiles para ayudarlo con estos problemas.

Náusea

La **náusea** es un malestar de estómago que puede hacerlo dejar de querer comer. Algunas personas llaman esto ser "mareado". Puede o no ocurrir antes de vomitarse.

**Para
evitar
náusea**

HACER:

- * Coma comidas pequeñas 4-6 veces al día en lugar de pocas comidas grandes.
- * Coma despacio y relajarse antes y después de las comidas.
- * Tome líquidos una hora antes o después de las comidas (no durante).

NO:

- ⊗ Forzarse a comer cuando el estómago está molesto.
- ⊗ Tome líquidos durante las comidas.
- ⊗ Oler los olores de los alimentos cocinando, especialmente en los alimentos fritos.

**¿Tiene
náusea?**

PRUEBA:

- Comer galletas saladas, pan tostado, o un helado.
- Tomar refresco de jengibre, té de jengibre o el té de menta para calmar el malestar del estómago que puede ser la causa de las náuseas.

Vómitos

Vómitos es cuando el contenido de su estómago sale por la boca. También se le llama "deponer". Esto hace que se pierdan líquidos y alimentos, y puede causar deshidratación (no tener suficiente agua en su cuerpo).

SI USTED SIENTE QUE ES POSIBLE QUE USTED VOMITE:

- Acuéstese en una habitación con mucha ventilación (flujo de aire).
- Mantenga la cabeza y los hombros por encima del resto de su cuerpo, como apoyada sobre una almohada.
- Afloje o quite la ropa ajustada.
- Ponga un toallita fresca y húmeda sobre la frente, la cara y el cuello.

SI VOMITA:

- Tome líquidos claros y jugos como el té, jugo de manzana, jugo de arándano, jugo de uva, Kool-Aid o Gatorade.
- Coma gelatina, caldo, o paletas para ayudar a reemplazar los fluidos.



Diarrea

La **diarrea** es cuando las evacuaciones (movimientos intestinales) son flojas, sueltas y frecuentes. La diarrea puede causar la pérdida de grandes cantidades de agua y minerales importantes. Puede ser debido a una infección.

¿Tiene diarrea?

HACER:

- * Tome líquidos claros y jugos como el té, jugo de manzana, jugo de arándano, jugo de uva, o Gatorade.
- * Coma alimentos blandos como galletas, pan tostado o cereales.



NO:

- ⊗ Tome cafeína o alcohol.
- ⊗ Comas alimentos con mucho irritante.
- ⊗ Comas cosas dulces como galletas, tartas, pasteles, donas, dulces, etc.
- ⊗ Comas verduras crudas y frutas.
- ⊗ Comas alimentos crudos.
- ⊗ Comas alimentos fritos o grasosos.
- ⊗ Comes salvado o cereales de grano entero.
- ⊗ Coma nueces, frijoles, guisantes o condimento.

Medicación

PRUEBA:

- Immodium AD (también conocida como la loperamida), que se puede encontrar sin receta médica.
- Lomotil (también conocido como el difenoxilato), se requiere una receta de su médico.

Estreñimiento

El **estreñimiento** es lentos o movimientos intestinales infrecuentes (menos de dos movimientos a la semana). También puede ser evacuaciones secas o endurecido.

Los pacientes de diálisis frecuentemente se quejan de estreñimiento. Hay muchas causas:

Estreñimiento y Enfermos Renales

- La medicación para el dolor y los aglutinantes de fosfato.
- Dieta baja en fibras renal.
- No está tomando suficientes líquidos.
- La falta de ejercicio.
- Daños a los nervios en el colon de la diabetes.



Para evitar y tratar el estreñimiento

DIETA:

RUTINA:

- Aumente la fibra. En lugar de jugo de frutas, comer la fruta.
- Tome una taza de té caliente, café o una taza de agua caliente con unas gotas de limón temprano en la mañana cuando te despiertas.
- Siga el plan de comidas establecido por su dietista.
- Duerma lo normal - ir a la cama y levántese a la misma hora cada día.
- Haga ejercicio con regularidad para mantener sus intestinos regular. Trate de caminar, andar en bicicleta, nadar o jardinería.
- No pase por alto la necesidad de usar el baño para defecar.

Medicación

Fibras naturales: Benefiber, Metamucil, o Citrucel
Emolientes de excremento: Dulcolax, Colace o un ablandador fecal marca de la tienda.
Laxantes: Miralax (polietilenglicol), sorbitol, o lactulosa.