

## RECOMENDACIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO INDUCIDO POR OPIOIDES SIN RESPUESTA A LAXANTES

- **El estreñimiento inducido por opioides (EIO)** es el efecto secundario más prevalente y persistente asociado con el uso de opioides y también el que más afecta a la calidad de vida de los pacientes y para el que no se desarrolla tolerancia (es decir que no mejora con el tiempo de uso del opioide); en consecuencia, puede provocar el abandono del tratamiento con opioides y con ello también una disminución importante de la calidad de vida.
- Por todo ello, el **EIO** se define como un estreñimiento de nueva aparición o que empeora un estreñimiento pre-existente y que se desarrolla con el **inicio, cambios de formulación o aumento de la dosis de opioides**.
- Para **evitar**, en la medida de lo posible, que padezca **EIO**, su **médico le pautará**, junto con el tratamiento opioide, el **laxante** que considere más **adecuado para usted** y le indicará, que trate de llevar a cabo, las siguientes **MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA EL ESTREÑIMIENTO**:
  1. Tomar un buen desayuno completo rico en fruta fresca (kiwi, pera, naranja, piña, melocotón, cerezas, uvas, fresas, albaricoque), cereales, pan integral y líquidos abundantes (agua, zumo, café). PUEDE SER TRITURADO.
  2. Procurar evacuar diariamente a la misma hora, **aún sin ganas** (preferiblemente tras el desayuno o comida de mediodía).
  3. Mantener hidratación adecuada con agua y zumos durante el día (1.5L-2L a lo largo del día), especialmente antes de las comidas.
  4. No reprimir las ganas, e **ir al retrete al sentir una pequeña necesidad**, no tiene que ser intensa.
  5. Evitar, en la medida de lo posible, los alimentos astringentes o que endurezcan las heces (cacao, chocolate, bombones, harinas y cereales refinados, pan blanco, galletas, pastas, arroz, quesos curados, plátanos, picantes, vino tinto, huevos duros, té...).
  6. Realizar 4-5 comidas con alimentos ricos en fibra (cereales integrales, pan integral, frutas, verduras, hortalizas, legumbres crudas o cocidas...) y masticar adecuadamente. PUEDE SER TRITURADO.
  7. Cuando sienta la necesidad de ir al retrete, **mantenerse sentado el tiempo necesario** y de forma relajada, pudiendo ayudarse con los pies sobre un alza para favorecer la evacuación.
  8. Realizar el ejercicio físico a diario, adecuado a la edad y condición individual (caminar 1h, andar a buen paso, subir y bajar escaleras, ejercicios abdominales, bicicleta, nadar, bailar, pilates...)
  9. Debe descansar suficientemente, procurando dormir las horas necesarias. Esto también es importante para evitar el estreñimiento.
  10. **No llegar a estar más de 4 o 5 días sin evacuar**, para evitar la formación de piedras fecales, fecalomas, etc. En estos casos, si es necesario, poner los Enemas de 250 ml que se precisen para conseguir una evacuación completa.
  11. **Consultar** con su **médico** los **laxantes** que pueden resultarle **efectivos**. **No tomará laxantes, por su cuenta**.
- Si, a pesar de seguir las indicaciones anteriores, a las **3-4 semanas** de estar tomando el laxante sigue padeciendo estreñimiento, es **importante** que hable con su médico por si considera necesario cambiar a otros tratamientos más específicos para el Estreñimiento Inducido por Opioides (ej: Antagonistas Periféricos de Receptores Opioides Mu).  
**Resolver el estreñimiento es muy importante para mejorar su calidad de vida.**

### TRATAMIENTO:

Valoración por parte de su médico para iniciar tratamiento con:

- **NALDEMEDINA 200µg** (C.N. 726062): Tomar **1 comprimido al día**, vía oral.
  - Puede tomarse con o sin comida, pero siempre a la misma hora.
  - Puede tomarse con su laxante habitual, si lo precisara.
  - Está sujeto a **prescripción con visado**.
  - Está contraindicado cuando haya sospecha de obstrucción o perforación intestinal y en pacientes con insuficiencia hepática grave (si se puede usar en insuficiencia hepática leve o moderada).

### OBSERVACIONES:

---

---

---

Firmado Dr.: