

Buena nutrición durante el tratamiento para el cáncer

Contenido

Introducción	2
Alimentos saludables, no suplementos	2
Recomendaciones para elegir alimentos saludables	3
Efectos secundarios del tratamiento para el cáncer relacionados con la nutrición	3
• Efectos secundarios - radiación	3
• Efectos secundarios - cirugía	5
• Efectos secundarios - quimioterapia	6
• Efectos secundarios - inmunoterapia	6
• Efectos secundarios – terapia hormonal	7
Terapias integrales	7
El cáncer y la pérdida de peso	7
Consejos para manejar los efectos secundarios relacionados con la nutrición	
• Pérdida del apetito	8
• Sentirse saciado enseguida	8
• Dolor en la boca o la garganta	9
• Boca seca	9
• Receta: Prepare su propio enjuague bucal	10
• Dificultad para tragar	10
• Náuseas	11
• Náuseas anticipadas	12
• Vómitos	12
• Diarrea	12
• Intolerancia a la lactosa	13
• Estreñimiento	14
• Retención de líquidos	14
• Aumento de peso	15
• Preguntas frecuentes sobre nutrición y cáncer	16
• Recursos para obtener información confiable sobre nutrición	38

Introducción

Mientras se está en tratamiento para el cáncer, es muy importante escoger alimentos saludables. Durante el tratamiento, sus dos metas principales de nutrición son las siguientes:

- Escoger los alimentos y las bebidas que pueda tolerar mejor.
- Escoger alimentos que sean ricos en nutrientes saludables que le aporten energías para recuperarse, nutrientes para sanarse y calorías para evitar perder peso sin desearlo.

Esto no siempre es fácil. Los efectos secundarios pueden limitar temporalmente la variedad de alimentos saludables que usted puede comer. Por ello, quizás pierda masa muscular y experimente una pérdida de peso que no quería.

Los Dietistas Nutricionistas Registrados (DNR) son parte de su equipo de atención médica en Roswell. Los Dietistas Nutricionistas Registrados pueden:

- ayudarle a manejar los efectos secundarios relacionados con la nutrición
- mejorar su salud nutricional antes, durante y después de su tratamiento para el cáncer

Si desea reunirse con un dietista, solicite a su médico o a su enfermera que pida una consulta de nutrición para usted.

Escoja alimentos saludables en vez de suplementos nutricionales

Las investigaciones han demostrado que comer alimentos de colores vivos y alimentos integrales ricos en vitaminas, minerales y fibra son una mejor opción que tomar suplementos nutricionales. ¿Por qué?

- Los suplementos nutricionales y los remedios herbales no aportan toda la variedad de nutrientes saludables que usted puede recibir comiendo una diversidad de alimentos integrales. Los alimentos a base de plantas aportan combinaciones únicas de fibras, vitaminas, minerales y fitoquímicos saludables que no se pueden reproducir en un suplemento.
- Algunos suplementos nutricionales, incluso los que son de venta libre, pueden interferir con los tratamientos para el cáncer.
- Muchas veces, los suplementos se formulan con una cantidad mayor de un nutriente que la cantidad diaria recomendada. Eso puede ser dañino, sobre todo si usted está recibiendo tratamiento para el cáncer. Cuando se ingieren alimentos, es mucho más difícil exceder la cantidad diaria recomendada de nutrientes.

La opción más segura es comer una variedad de alimentos saludables.

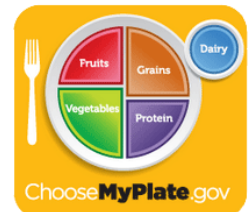
Recomendaciones para escoger alimentos saludables

Si se siente bien y su médico no ha limitado su dieta, céntrese en escoger los alimentos inteligentemente. Opte por alimentos y bebidas que se ajusten a las actuales Pautas sobre Dietética para los Estadounidenses.

La cantidad de porciones de cada grupo de alimentos variará. Depende de las necesidades energéticas de cada persona.

Los rangos generales de **porciones diarias** para la mayoría de los adultos (basándose en una dieta de 1600-2200 calorías) son los siguientes:

- 2-3 tazas de verduras
- 1-2 tazas de fruta
- 5-7 porciones de comidas a base de granos (al menos la mitad debería ser de granos integrales)
- 2-3 porciones de lácteos (leche descremada o semidescremada, yogurt, queso)
- 3-4 porciones de alimentos proteicos (carne magra y de aves, mariscos, huevos, nueces, legumbres como frijoles, guisantes y lentejas)
- 40-65 gramos de grasa (aceites en vez de grasas sólidas)
- Alimentos bajos en sodio (sal)
- Agua en vez de bebidas azucaradas



Tratamientos para el cáncer y efectos secundarios relacionados con la nutrición

Hay diversos tratamientos para el cáncer. Cada tipo de tratamiento puede afectar de forma diferente sus necesidades nutricionales o su capacidad para comer.

Nota: Recomendamos que acuda a una **revisión del dentista antes de comenzar la quimioterapia o la radiación**. Antes que nada, atienda su salud bucal y solucione cualquier problema dental que tenga. Si no se hizo revisar por un dentista y ya comenzó el tratamiento, converse con su equipo de médicos sobre cuál es el mejor momento para hacer una visita al dentista.

Radiación

Los efectos secundarios de la radioterapia dependen de lo siguiente:

- la parte del cuerpo que se esté tratando
- la dosis administrada

La mayoría de las personas:

- se sienten cansadas
- tienen menos apetito

- tienen cambios en la piel en la zona que recibe la radiación

Además, puede experimentar efectos secundarios debido a qué parte del aparato digestivo esté en la zona irradiada. Algunos efectos secundarios durarán poco tiempo. Otros efectos secundarios pueden comenzar después, o durar más tiempo.

Zona irradiada	Efectos secundarios de poca duración	Efectos secundarios a largo plazo
Cabeza y cuello Cáncer del cerebro, la boca, la tiroides o la parte superior del esófago	<ul style="list-style-type: none"> • Sequedad o irritación de la boca, la lengua, la garganta o el esófago • Alteración del sentido del gusto y/o del olfato • Ardor estomacal • Dolor al tragar • Saliva espesa • Rigidez de la mandíbula 	<ul style="list-style-type: none"> • Boca seca • Caries • Dificultad o dolor al tragar • Alteración del sentido del gusto/ olfato • Dolores de cabeza • Rigidez de la mandíbula
Parte superior del cuerpo Cáncer de seno o de pulmón	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación del esófago • Náuseas, vómitos • Tos • Dolor / inflamación del seno irradiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación del esófago • Tos • Dificultad para respirar
Zona irradiada	Efectos secundarios de poca duración	Efectos secundarios a largo plazo
Abdomen Cáncer de la parte inferior del esófago, estómago, vesícula, hígado, páncreas o riñones	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación del estómago • Náuseas, vómitos • Diarrea • Intolerancia a la lactosa* 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación del estómago • Náuseas, vómitos • Diarrea • Intolerancia a la lactosa*
Parte inferior del cuerpo / pelvis Cáncer de colon, recto, próstata, ovarios, útero, cervix o vejiga	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea • Malestar abdominal Cambios en la frecuencia urinaria, incontinencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea • Malestar abdominal • Micción dolorosa Cambios en la frecuencia urinaria

*La intolerancia a la lactosa es una susceptibilidad del sistema digestivo al azúcar que se encuentra en la leche. Puede producir hinchazón, gases y cólicos abdominales. Encontrará más información en la página 24.

Cirugía

Después de una cirugía, por regla general, su organismo necesita más calorías, proteínas y nutrientes para fomentar la curación.

Que tenga o no efectos secundarios relacionados con la nutrición dependerá de:

- el lugar de la cirugía
- si se eliminaron o cambiaron partes de su sistema digestivo durante la operación

Parte del cuerpo	Procedimiento quirúrgico	Posibles efectos secundarios relacionados con la nutrición
Cabeza, cuello, lengua o mandíbula	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación total o parcial de la parte afectada 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para masticar / tragar • Puede necesitar una sonda de alimentación
Esófago	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación de la parte afectada con posible reconstrucción utilizando músculo del intestino 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrechamiento del esófago • Cólicos abdominales • Náuseas • Puede necesitar una sonda de alimentación
Estómago	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación parcial o total del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> • Poco apetito • Sentirse saciado enseguida • Reflujo ácido • Náuseas • Diarrea • Posible deficiencia de hierro, ácido fólico o Vitamina B12
Intestino delgado	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación parcial • Reconstrucción o abertura creada fuera del cuerpo (ileostomía) 	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar abdominal • Mala absorción de los nutrientes • Diarrea • Pérdida de electrolitos y agua; deshidratación • Deficiencia de Vitamina B12
Páncreas	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación parcial o total • Reconstrucción 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Deposiciones frecuentes y blandas • Indigestión
Intestino grueso	<ul style="list-style-type: none"> • Extirpación parcial o total • Reconstrucción o abertura creada fuera del cuerpo (colostomía) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mala absorción de nutrientes y de agua • Deshidratación • Diarrea

Quimioterapia

La quimioterapia es la medicación que destruye las células cancerígenas. Se denomina terapia sistémica porque la quimioterapia se extiende por todo el cuerpo. Por consiguiente, usted puede sentir efectos secundarios en diferentes partes del cuerpo.

Los efectos secundarios generales pueden incluir fatiga, un conteo bajo de glóbulos rojos, infección y pérdida del cabello.

Entre los efectos secundarios corrientes relacionados con la nutrición causados por la quimioterapia están los siguientes:

- irritación o inflamación de la boca, la lengua o la garganta
- náuseas / vómitos
- cambios en el gusto (un gusto raro o carencia de gusto)
- sensibilidad a los olores
- desagrado o repulsión por ciertos alimentos
- reflujo ácido (los ácidos estomacales fluyen hacia arriba en el esófago y ocasionan ardor estomacal)
- sentirse saciado con una porción pequeña de comida (saciedad rápida)
- cambios en el apetito
- diarrea
- estreñimiento

Aborde los efectos secundarios oportunamente para mantener su estado nutricional y evitar:

- una pérdida de peso no planificada
- deshidratación
- enfermedad u hospitalización
- interrupciones no planificadas en el plan de su tratamiento



Si tiene alguno de esos problemas, hable con su equipo de médicos.

Solicite que le deriven a un Dietista Nutricionista Registrado de Roswell si desea:

- ayuda para elaborar un plan personal de comidas
- sugerencias para manejar los efectos secundarios que le producen problemas de nutrición

Inmunoterapia

La inmunoterapia activa su propio sistema inmunitario para combatir el cáncer. La inmunoterapia funciona de forma diferente que la quimioterapia, y los efectos secundarios son también diferentes. Entre los posibles efectos secundarios están los siguientes:

- Síntomas similares a la gripe como fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, fatiga, poco apetito
- Dolor de huesos y/o articulaciones

Para obtener la mejor nutrición posible mientras se encaran estos síntomas, quizás le resulte más fácil comer porciones de comida más pequeñas y con más frecuencia durante el día (en vez de 2 o 3 comidas grandes por día).

Terapia hormonal

Puede recetarse para tratar el cáncer de seno, próstata, ovarios o endometrio. Entre los posibles efectos secundarios están los siguientes:

- Bochornos
- Náuseas / vómitos
- Pérdida ósea (debido a la terapia de privación de andrógenos o terapia de aromatasa)
- Retención de líquidos
- Aumento de peso no planificado

Tener un plan de comidas nutritivas puede ayudarle a manejar esos efectos secundarios. Converse sobre esos efectos secundarios con su equipo de médicos y pruebe formas de aumentar su actividad física y mantener la salud de sus huesos.

Terapias integrales

Las terapias médicas estándar ya descritas pueden combinarse con terapias integrales como la acupuntura, masajes, concienciación, meditación y yoga. Estas opciones de terapia están disponibles a través de nuestro Centro de Supervivientes. Si está considerando una terapia integral, es importante que converse con su oncólogo antes que la comience.

Cáncer y pérdida de peso

Si pierde peso antes o durante el tratamiento, informe a su equipo de médicos.

Una pérdida de peso no intencional refleja la pérdida de masa muscular junto con la grasa del cuerpo. Por ese motivo, puede experimentar:

- fatiga, falta de energía
- mayor riesgo de infección
- las heridas tardan en sanarse
- dificultad para manejar los efectos secundarios del tratamiento para el cáncer
- interrupciones o demoras no planificadas en su tratamiento planificado para el cáncer



Para mantener su peso y seguir con su plan de tratamiento, deberá hacer lo siguiente:

- Manejar los efectos secundarios relacionados con su tratamiento
- Conseguir la asistencia necesaria con intervenciones de nutrición

Consejos para manejar los efectos secundarios relacionados con la nutrición

Pérdida del apetito

Durante el tratamiento, es común perder el apetito. Entre las posibles causas, están las siguientes:

- Efectos secundarios del tratamiento para el cáncer y/o el propio cáncer
- Dificultad física para comer
- Cambios en la forma en que su organismo digiere los alimentos y los nutrientes
- Dolor
- Ansiedad y/o depresión



Si no se siente con muchas ganas de comer, pruebe estos consejos.

- Coma porciones más pequeñas y con más frecuencia.
- Coma un refrigerio entre comidas y antes de irse a dormir.
- Haga unos ejercicios ligeros 10-15 minutos antes de comer para estimular el apetito.
- Adapte los condimentos y aderezos de su comida para que le resulten apetitosos.
- Para aprovechar más las cantidades pequeñas de alimentos, pruebe con alimentos y bebidas ricos en calorías y proteínas. Intente con mantequilla de maní, queso, cereal con leche entera, yogurt o bebidas nutricionales líquidas.
- Ponga la alarma del teléfono o del reloj a ciertos intervalos para recordar que debe comer algo, aunque no sienta hambre.
- Hable con su equipo de médicos sobre medicamentos que pueden estimularle el apetito.

Sentirse saciado enseguida

- Mastique los alimentos lentamente y a fondo.
- Coma comidas pequeñas, frecuentes 5-6 veces por día en vez de 3 comidas grandes.
- Evite las bebidas gaseosas, los chicles y los alimentos o bebidas que le den gases.
- Evite los alimentos de alto contenido graso, grasosos y los que tienen mucha fibra. Esos alimentos pueden hacerle sentirse saciado por más tiempo.

Dolor en la boca o la garganta

Alimentos

- Experimente con diferentes texturas de los alimentos. Hágalos más suaves para que sea más fácil masticarlos y tragarlos. Pruebe con puré de papas, requesón, huevos revueltos, cereal de avena, yogurt, natillas, budines, gelatina, bananas o puré de manzana.
- Cocine los alimentos hasta que estén muy suaves y tengan una textura muy blanda.
- Humedezca los alimentos cocinándolos con caldo, salsas a base de jugo de la carne, salsas o sopas cremosas.
- Los estofados, las sopas y los guisados son opciones de comidas húmedas.
- Corte la comida en trozos muy pequeños, tritúrela o hágala puré.
- Pruebe con comidas frías que no sean muy espesas como sorbetes o paletas heladas para aliviar el dolor de la boca.
- Evite las comidas que puedan ser irritantes como:
 - alimentos gruesos, secos, ásperos o fibrosos (como frutas/verduras crudas)
 - productos gruesos de granos integrales o de salvado
 - alimentos y bebidas ácidos (como jugo de naranja, frutas cítricas o salsa de tomate).

Cuidado de la boca

- El cuidado bucal es muy importante. Elimina los alimentos, promueve la curación y evita la infección. Utilice un cepillo dental suave.
- Enjuáguese la boca varias veces al día con agua o con una mezcla casera de 1 taza de agua tibia, ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Si prefiere un enjuague bucal comercial, consiga uno sin alcohol.
- Si tiene dolor en las encías, quítese la dentadura postiza (salvo mientras come).
- Pregunte a su equipo de médicos sobre agentes entumecedores que le alivien el dolor de la boca/garganta suficiente tiempo como para comer y beber sin sentir dolor.
- Si ve que tiene manchitas blancas en la boca, o si le resulta difícil o doloroso tragar, informe a su equipo de médicos. Eso podría ser señal de una infección.

Boca seca

Causas posibles: radiación, quimioterapia o medicamentos. Un menor flujo de saliva puede cambiar el gusto de los alimentos, hacer que sea difícil comer y, con el tiempo, dañar los dientes.

Consejos

- Beba agua u otras bebidas refrescantes a lo largo del día. Trate de beber al menos 8-12 tazas (aprox. 2-3 litros) de líquido por día.
- Si el agua no le resulta agradable, trate de hacer una infusión de agua con una rodajita de fruta fresca. O pruebe néctares de fruta, jugos de frutas puros diluidos con agua o bebidas de reemplazo de electrolitos.



- Si no tiene dolor en la boca, los alimentos y las bebidas ácidos pueden fomentar la producción de saliva en la boca.
- Chupe paletas heladas o trocitos de hielo.
- Cocine con líquidos, o humedezca los alimentos con caldos, salsas de jugo de carne, salsas o leche para que sea más fácil masticarlos / tragarlos.
- Consulte con su equipo de médicos sobre productos para recubrir y proteger la boca, como sustitutos de la saliva o hidratantes para la boca.
- Para evitar los labios resecos, pruebe con protector labial. Utilice un producto que no tenga gusto ni fragancia. Evite los productos que contienen aceites esenciales, menta, cítricos o canela.
- Enjuáguese la boca con un enjuague bucal sin alcohol o una mezcla casera de sal y bicarbonato de sodio.
- Mientras duerme, utilice un humidificador de neblina fresca en la habitación.
- No fume ni utilice productos de tabaco.

Prepare su propio enjuague bucal

- 1 taza de agua tibia
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio

Mezcle bien. Enjuáguese la boca durante 15 segundos y escupa.
(3-5 veces por día según sea

Dificultad para tragar

Causas posibles: Cirugía o radiación en la cabeza y el cuello.

Si tiene dificultad para tragar, informe a su equipo de médicos. Quizás le envíen a un patólogo del habla y del idioma para que evalúe su forma de tragar. También ellos pueden recomendarle una consistencia de la dieta y/o técnicas para tragar para que se sienta cómodo y seguro.

Consejos para sus problemas con tragar

- Beba líquidos a temperatura ambiente en vez de muy calientes o muy fríos.
- Espese los líquidos para que tengan la consistencia recomendada por su patólogo del habla.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Haga puré de las comidas húmedas con una licuadora o procesadora de alimentos para facilitar el tragar.
- Si necesita una dieta en puré o líquida, pida una consulta con un Dietista Nutricionista Registrado. Puede darle sugerencias para que consuma calorías, proteínas y fibra según sus necesidades.

- Informe a su equipo de médicos si tiene episodios de atragantarse o toser mientras come, sobre todo si le da fiebre.

Náuseas

Causas posibles: Cirugía, quimioterapia, radiación y algunos medicamentos.

Las náuseas pueden impedirle comer suficiente y pueden llevar a que pierda peso sin querer, además de perder masa muscular. Atienda el problema de las náuseas enseguida. (Si siente náuseas, es probable que no coma los alimentos que tienen más valor nutricional.)

Consejos sobre cómo prevenir o disminuir las náuseas

- Tome los medicamentos contra las náuseas que su equipo de médicos le recete.
- Coma porciones pequeñas de comida con más frecuencia (5-6 veces por día).
- Coma lentamente, sentado en posición recta. Después de comer, quédese en posición recta al menos durante 1 hora. Si tiene que reclinarsse, mantenga la cabeza elevada.
- Si los olores de bebidas le molestan, use una taza con tapa.
- Los alimentos y bebidas con jengibre pueden ayudarle a disminuir las náuseas.
- Antes y después de comer, enjuáguese la boca con agua o con un enjuague casero de sal/bicarbonato de sodio (ver la receta en la página 19).
- Si es sensible a los olores de la comida, opte por alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes producen más olores.
- Evite los alimentos muy condimentados, fritos, con mucha grasa o con mucha fibra y los postres pesados.

Problemas específicos

- Náuseas por la mañana: Tenga galletas saladas al lado de la cama para comerlas antes de levantarse.
- Náuseas durante los tratamientos con quimioterapia o radiación: Evite comer 1-2 horas antes del tratamiento. Los días del tratamiento, pruebe comer comidas fáciles de digerir y blandas.
- Un sabor feo en la boca: Chupe un caramelo de menta o de limón.
- Sensible a los olores de la comida: Coma en una habitación bien ventilada para evitar los olores.
- Si no come ni bebe durante 12 horas: Sus niveles de azúcar en la sangre pueden bajar y/o causarle deshidratación. Vigile si hay señales de deshidratación como dolor de cabeza y náuseas en aumento. Sorber líquidos que contienen carbohidratos puede prevenir esos síntomas.
- **Si está tomando insulina o medicamentos para controlar los niveles de azúcar en la sangre:** Informe a su equipo de médicos si no puede tolerar alimentos o bebidas durante 24 horas o más. Quizás necesite una adaptación en sus medicamentos para evitar un episodio de hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).

Náuseas anticipadas

Quizás sienta náuseas antes de la sesión de tratamiento o a la hora de comer. Recordar las náuseas de una sesión previa de tratamiento, o de un alimento o hecho específico, puede ocasionarle náuseas anticipadas. Hay cosas que puede hacer para evitar o disminuir esa sensación.

- Practique técnicas de meditación o de relajación.
- Trate de cambiar el ambiente con una conversación, música o una actividad que sean agradables. Hacer cosas diferentes en cada sesión puede distraerle de la experiencia de rutina de su tratamiento.
- Hable con su equipo de médicos sobre las opciones de medicamentos que pueden servir para aliviar la ansiedad y las náuseas anticipadas.

Vómitos

- Después de un episodio de vómitos, siéntese erguido y dóblese hacia adelante.
- No coma ni beba hasta que tenga controlados los vómitos.
- Trate de sorber pequeñas cantidades de líquidos transparentes primero, como jugo de manzana o de arándano, néctar de pera o durazno, caldo (se tolera mejor si está tibio en vez de caliente), ginger ale sin gas o una paleta helada.
- Si puede mantener los líquidos transparentes, pruebe comer pequeños trozos de galletas saladas, tostada, cereal o fideos en caldo.
- Una vez que tolere esos alimentos, vuelva a probar gradualmente los alimentos que habitualmente tolera bien.
- **Si está vomitando durante más de 24 horas, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.**

Diarrea

Causas posibles: Cirugía, quimioterapia, radiación aplicada en el abdomen, ciertos medicamentos, infección, sensibilidad a los alimentos y estrés.

La diarrea puede producir deshidratación y pérdida de nutrientes. Siempre debe mencionar esto a su equipo de médicos.

Si tiene diarrea:

- Trate de tomar un mínimo de 8 tazas de líquido por día. **Debe beber líquidos para evitar la deshidratación.**
- Recomendamos bebidas como agua, jugos de frutas diluidos, caldos y café descafeinado o té.
- Los líquidos a temperatura ambiente o entibados son los mejores. Evite las bebidas muy frías o muy calientes.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes para ayudar al organismo a absorber los nutrientes.



- Pruebe alimentos con poca fibra (puré de papas, arroz blanco, fideos o pan bajo en fibras y cereales hechos con granos refinados), verduras blandas cocinadas, frutas blandas enlatadas o peladas (bananas, puré de manzanas), pollo o pavo sin pellejo, carne de res magra, pescado cocinado y huevos cocinados.
- Evite las comidas y las bebidas que dan gases, como los frijoles /las legumbres, cebollas, bebidas gaseosas y el chicle.
- Evite los alimentos grasosos o fritos, además de las comidas muy condimentadas.
- Evite el alcohol y la cafeína.
- Evite comer porciones grandes de leche y productos lácteos.
- Evite los postres pesados.
- Evite los caramelos y los chicles sin azúcar que contienen alcoholes de azúcar (ingredientes como sorbitol, manitol o xilitol), u otros sustitutos del azúcar, que pueden tener un efecto laxante.
- Si su diarrea tiene una apariencia aceitosa o grasosa, puede ser que tenga problemas para digerir las grasas. Debe mencionar esto a su equipo de médicos. Quizás quieran recetarle enzimas digestivas para aliviar esos síntomas.
- Tome los medicamentos contra la diarrea que le recete su doctor.

Intolerancia a la lactosa

Si antes de comenzar el tratamiento con quimioterapia o radioterapia, usted podía ingerir leche y productos lácteos, pero ahora tiene gases, cólicos abdominales y diarrea después de los tratamientos, posiblemente se haya vuelto intolerante a la lactosa.

No es raro que los tratamientos para el cáncer reduzcan la capacidad del aparato digestivo para elaborar la enzima (lactasa) que digiere el carbohidrato de la leche (lactosa). Esto puede ser una enfermedad temporal.

Consejos para reducir los síntomas:

- Evite ingerir porciones grandes de leche y de productos lácteos. Algunas personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar pequeñas cantidades sin dificultad.
- La leche y el helado porque, entre los productos lácteos, son los que contienen mayor cantidad de lactosa. Los quesos maduros, los yogures y las opciones de leches no lácteas como la leche de soya o de almendras quizás le resulten más fáciles de digerir.
- En las farmacias y en los supermercados, se puede conseguir Lactaid® u otras enzimas de lactasa en forma de píldoras, cápsulas o líquidos. No necesita receta.
- Sin los productos lácteos, quizás deba consumir alimentos y bebidas fortificados con calcio para tener cubiertas sus necesidades de calcio. Pida a su equipo de médicos o a su Dietista Nutricionista Registrado que le ayuden a decidir si le conviene tomar un suplemento de calcio.

Estreñimiento

Causas posibles: Ciertos tratamientos para el cáncer, medicamentos para el dolor, deshidratación o poca ingesta de líquidos, falta de fibra en su dieta y falta de actividad física.

Si no puede evacuar los intestinos y siente náuseas, tiene vómitos, dolor abdominal o hinchazón, avise a su equipo de médicos. Esta combinación de síntomas puede indicar algo más serio, y su doctor tiene que estar enterado de esto.

Si tiene estreñimiento:

- Beba al menos 8 tazas de líquido por día para ablandar las heces. El agua, jugo de ciruelas, jugo tibio, té descafeinado, caldo tibio y limonada tibia son buenas opciones.
- Aumente su consumo de fibra escogiendo más frutas, verduras, granos integrales, frijoles, legumbres y nueces.
- Considere tomar un suplemento de fibra si una dieta con más fibra no le ayuda a mejorar la regularidad intestinal.
- Evite la inactividad: Desplazarse durante unos minutos cada hora durante el día y hacer una caminata todos los días puede fomentar la motilidad intestinal. Converse con su equipo de médicos antes de comenzar un nuevo ejercicio.



Retención de líquidos

Causas posibles: Ciertos medicamentos (Prednisona), deficiencia nutricional o una enfermedad.

Si nota que tiene retención de líquidos (peso por el agua), un rápido aumento de peso o ambas cosas, informe a su equipo de médicos.

No disminuya la ingesta de líquidos sin conversar con su doctor; ello podría producirle deshidratación. En cambio, deje que su doctor determine la causa y le recomiende lo que debe hacer.

Si está reteniendo líquidos:

- Siga bebiendo líquidos. (Solo restrinja su ingesta de líquidos si su doctor le indica específicamente que lo haga.)
- Evite los alimentos procesados que son altos en sodio. (El contenido de sodio de los alimentos se detalla en las etiquetas.) La persona promedio debería tratar de ingerir menos de 800 miligramos (mg) de sodio por comida, si come 3 veces por día.
- Manténgase activo físicamente todo lo posible.
- Converse con su doctor sobre medicamentos para reducir la retención de líquidos.



Aumento de peso

Posibles causas del aumento de peso durante el tratamiento para el cáncer:

- Fatiga
- Menor actividad física
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Comer más por sentirse estresado o deprimido
- Cambios hormonales producidos por la quimioterapia que alteran su metabolismo o la función de la tiroides
- Retención de líquidos / hinchazón

Si está aumentando de peso **sin querer**, pero no está reteniendo líquidos, pruebe estos consejos.

- **Coma cuando realmente sienta hambre** Antes de comer, pregúntese si realmente tiene hambre. Este enfoque “reflexivo” frente a la comida puede ayudarle a evitar consumir más calorías para consolarse, por aburrimiento o por otras razones emocionales. Haga una lista de las actividades que le gustan y remítase a ella cuando sienta que quiere comer solo porque está aburrido.

Converse con su equipo de médicos sobre las opciones de atención integral disponibles en nuestros consultorios externos para ayudarle a abordar sus sensaciones o estrés de una forma más saludable.

- **Las porciones son importantes** Saque las tazas de medir y fíjese en el tamaño de una porción estándar en su plato, cuenco o taza favoritos.

Los ejemplos del tamaño de una porción estándar se ven así:

- 3 onzas de carne = un mazo de cartas o el tamaño de su palma
- 1 onza de queso = un par de dados
- 1 taza de verduras = un puño cerrado
- ½ taza de pasta = el frente de su puño cerrado
- 2 cucharadas de humus o de mantequilla de nueces = una pelota de golf

Evite comer alimentos del envase. Coloque la comida en un plato o en un cuenco para poder visualizar el tamaño correcto de la porción, y luego guarde el resto del envase.

Si desea perder peso mientras recibe tratamiento para el cáncer, converse PRIMERO con su doctor.

Existen límites respecto de cuán rápido se debe perder peso y la cantidad total de peso que se puede perder sin riesgos. Para los pacientes con cáncer, esto se aplica sobre todo a las fases previas al tratamiento y a la fase activa de tratamiento.

Converse sobre sus metas en cuanto al peso y lo que quiere hacer para lograrlas *antes* de comenzar un plan para perder peso.

Su equipo de médicos debe evaluar la seguridad de su plan, pues guarda relación con su diagnóstico y tratamiento del cáncer, y deben supervisarle de cerca durante todo el proceso.

Preguntas más frecuentes sobre nutrición y cáncer

1) ¿El azúcar causa cáncer?

La respuesta simple es no... no directamente.

Los carbohidratos que se consumen se descomponen en azúcares simples mientras viajan por sus intestinos. Esto indica al páncreas que libere insulina en el flujo sanguíneo. Con la ayuda de la insulina, los azúcares entran en sus células y les dan energía.

La glucosa, la forma de azúcar que el cuerpo usa más comúnmente, está en **todas** las células del cuerpo. Su cerebro la necesita para funcionar adecuadamente. Aunque no consumiera carbohidratos, su cuerpo activaría procesos alternativos para mantener normales los niveles de glucosa en la sangre. Esto muestra lo importantes que son los carbohidratos para las funciones del cuerpo y para la salud.

Cuando se trata del crecimiento de las células cancerígenas y otras enfermedades, las evidencias científicas nos indican que lo importante no es el “azúcar” en sí, sino la relación entre cuántos carbohidratos consumimos, nuestros niveles de insulina y los factores de crecimiento.

Los azúcares procesados añaden calorías a los alimentos y a las bebidas sin dar una sensación de saciedad. Consumir alimentos y bebidas ricos en azúcares procesados puede llevar a comer en exceso y a aumentar de peso. Parece que tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, entre ellas, enfermedad del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Las evidencias también muestran que reducir el consumo de alimentos procesados y evitar las bebidas azucaradas puede hacer que uno se sienta saciado durante más tiempo y ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable. Por eso, una dieta abundante en frutas, verduras, granos integrales y legumbres -- y beber agua en vez de bebidas azucaradas -- está ligado a un menor riesgo de contraer algunos tipos comunes de cáncer.

2) ¿Causa cáncer el gluten?

El único vínculo conocido entre el consumo de gluten y el riesgo de desarrollar cáncer es para las personas con diagnóstico de enfermedad celiaca. Si una persona con enfermedad celiaca sigue consumiendo gluten, con el tiempo, puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer del tracto intestinal. Si elimina todas las fuentes de gluten de su dieta sin tener un motivo médico, puede ser difícil lograr sus metas de nutrición en cuanto a fibra, carbohidratos y otros nutrientes importantes que necesita su cuerpo.

De hecho, el consumo de alimentos con alto contenido de fibra, entre ellos los granos integrales que son fuente de gluten como el trigo o el centeno, se asocia con un riesgo menor de sufrir de la mayoría de los cánceres.

3) ¿Hay algo que pueda comer para aumentar mi conteo de glóbulos blancos?

- Lamentablemente, no hay alimentos específicos ni nutrientes individuales que se sepa que aumentan el conteo de glóbulos blancos (WBC por sus siglas en inglés).
- La quimioterapia y la radioterapia pueden producir una disminución del conteo de glóbulos blancos. Esos glóbulos blancos se fabrican en la médula ósea y ayudan al organismo a combatir las infecciones. Su conteo de glóbulos blancos debería recuperarse una vez terminado el tratamiento, pero el índice de recuperación varía de una persona a otra.
- **Lávese las manos muy bien varias veces al día, y antes de preparar o comer alimentos.** Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas. Evite las carnes y los huevos crudos, y los productos lácteos no pasteurizados.
- El folleto “*Food Safety for Cancer Patients*” (Alimentos Seguros para Pacientes con Cáncer) está disponible en el Centro de Recursos para Pacientes y Familias (1º piso del hospital, dentro de la cafetería) y en el sitio web de la Agencia de Alimentos y Medicamentos (Food & Drug Administration): www.foodsafety.gov/risk/cancer (Esta página también ofrece una aplicación FoodKeeper que aconseja sobre la forma correcta de guardar los alimentos y las bebidas.)

4) ¿Debo comprar solo productos orgánicos?

No se han realizado estudios directos en personas que demuestren que los productos orgánicos pueden prevenir el cáncer o enfermedades con más eficacia que los productos no orgánicos. Y no hay indicios coherentes que demuestren que los productos orgánicos son más nutritivos. La ventaja de los productos orgánicos es un menor residuo de pesticidas; la desventaja es que, por lo general, los productos orgánicos son más costosos.

Si desea comprar productos orgánicos para evitar los pesticidas, piense en comprar las versiones orgánicas de los productos enumerados en la lista de los "Doce productos más sucios" que presenta el Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental). Esta lista anual se basa en el informe del Programa sobre Información de Pesticidas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés). La lista 2021 de doce productos más sucios incluye los siguientes:

Frutas: Fresas, Nectarinas, Cerezas, Manzanas, Uvas, Duraznos, Peras

Verduras: Espinaca, Tomates, Pimientos, Apio, Papas

5) ¿Debería tomar suplementos dietéticos o de hierbas?

Las investigaciones demuestran que los alimentos de colores vivos, integrales, ricos en vitaminas, minerales y fibra son superiores para prevenir el cáncer cuando se los compara con los suplementos nutricionales y remedios herbales. Estas son algunas de las razones:

- Algunos suplementos nutricionales, incluso los que son de venta libre, pueden interferir con los tratamientos para el cáncer. En algunos estudios, determinados suplementos en realidad aumentaron el riesgo de ciertos tipos de cáncer.
- Los suplementos muchas veces están elaborados con niveles de nutrientes que exceden las cantidades diarias recomendadas. Eso puede ser perjudicial, sobre todo cuando uno está en tratamiento para el

cáncer. Es mucho más difícil que uno exceda las dosis diarias recomendadas de nutrientes al consumir alimentos; por ello, escoger una variedad de alimentos saludables es una opción más segura.

Debe tomar un suplemento nutricional recetado por su doctor si:

- Se le diagnosticó una deficiencia de una vitamina o de un mineral específicos. (Un ejemplo corriente es la vitamina D.)
- No puede consumir alimentos nutritivos y/o bebidas suficientes para satisfacer sus necesidades de nutrición.
- Su doctor está al tanto del tipo y de la dosis de suplementos y/o de hierbas que usted toma.

Tomar suplementos nutricionales o de hierbas sin informar a su equipo de médicos puede interferir con su tratamiento o interactuar con otros medicamentos que usted esté tomando. Eso podría representar riesgos para usted.

Si tiene interés en tomar un suplemento o remedio herbal, converse con su equipo de médicos primero para obtener la información que le ayude a tomar una decisión informada.

Visite la Oficina de Suplementos Nutricionales de los Institutos Nacionales de Salud, en donde encontrará más información sobre suplementos nutricionales. www.ods.od.nih.gov

Fuentes de información confiable sobre nutrición

La nutrición en la prevención, el tratamiento y la supervivencia del cáncer

- American Institute for Cancer Research (AICR) (Instituto Estadounidense de Investigación del Cáncer): www.aicr.org
- NCI (Instituto Nacional del Cáncer) – La nutrición en la atención del cáncer – versión para el paciente: www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq
- Nutrición y cáncer: www.nutrition.gov Enlaces a múltiples recursos del gobierno, entre ellos, Alimentos seguros para pacientes con cáncer (*Food Safety for Cancer Patients*) y Consejos sobre alimentación: antes, durante y después del tratamiento para el cáncer (*Eating Hints: Before, During, and After Cancer Treatment*)
- American Cancer Society (ACS) (Sociedad Estadounidense del Cáncer) - Nutrición para personas con cáncer: www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/nutrition.html

Información sobre el cáncer

- National Cancer Institute (NCI) – página principal www.cancer.gov
- National Comprehensive Cancer Network (NCCN) www.nccn.com Versiones para pacientes sobre pautas para el tratamiento del cáncer

Información sobre alimentación saludable

- Departamento de Agricultura (USDA)
Alimentación saludable: www.choosemyplate.gov/MyPlate
Pautas sobre dieta: www.cnpp.usda.gov/dietary-guidelines
www.nutrition.gov
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) – Eat Healthy healthfinder.gov/healthtopics/category/everyday-healthy-living/nutrition
- Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC) – Nutrición: www.cdc.gov/nutrition

**Si tiene alguna pregunta, sírvase llamar a la
Oficina de Dietistas de Roswell Park
716-845-2398**