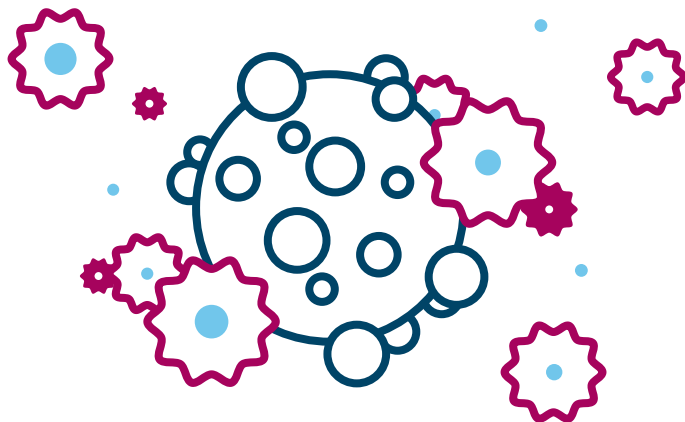


# UNA BUENA NUTRICIÓN PUEDE TENER UN EFECTO POSITIVO EN SU CÁNCER

## ¿QUÉ ES CÁNCER?

El cáncer es una enfermedad que afecta las células del cuerpo. Comienza cuando las células crecen y se dividen sin control. El cáncer puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo y a veces puede extenderse desde una parte del cuerpo a otro.



EL CÁNCER Y LOS TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER PUEDEN HACER QUE SU CUERPO SUFRA CAMBIOS QUE AFECTEN LA BUENA TOMA Y UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES.

### ALGUNOS SÍNTOMAS QUE PUEDE EXPERIMENTAR SON:

Perder el apetito  
Sentirse lleno rápidamente  
Alimentos que saben diferente  
Sensación de náuseas  
Boca seca  
Dificultad al tragar  
Vómitos  
Diarrea  
Pérdida muscular, debilidad muscular  
Pérdida de peso  
Fatiga

### CUÁL PODRÍA CONDUCIR A

Comer y beber menos  
Disminución de la capacidad para absorber la nutrición de los alimentos.  
Cambios en la capacidad de su cuerpo para utilizar la nutrición para obtener energía.

### QUE PUEDE CONDUCIR A

#### Desnutrición

## DESNUTRICIÓN

La malnutrición, es causada por la incapacidad de comer o ingerir nutrientes o cambios en la digestión y la absorción.<sup>1</sup> La desnutrición puede causar pérdida de masa muscular y pérdida de fuerza, lo que dificulta el mantenimiento de la salud y la independencia.<sup>2</sup> La desnutrición también puede afectar la tolerancia de una persona al tratamiento del cáncer.<sup>3</sup>

Los tratamientos contra el cáncer funcionan destruyendo células cancerígenas. Algunos tratamientos tienen efectos secundarios que pueden ponerlo en riesgo de desnutrición y pérdida de masa muscular, que pueden dificultar la finalización del tratamiento.

## ¿CÓMO SABER SI ESTÁ EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN O ESTÁ DESNUTRIDO ACTUALMENTE?

Su equipo de atención médica puede hacerle preguntas como estas durante sus visitas para ayudar a determinar su estado nutricional:<sup>4</sup>

1. ¿Ha perdido peso recientemente sin intentarlo?
2. ¿Ha notado algún cambio en los tipos y cantidades de alimentos que come?
3. ¿Tiene algún problema con el deseo o la capacidad de comer como pérdida del apetito, dificultad para digerir los alimentos o dolor?
4. ¿Puede caminar y realizar otras actividades de rutina como preparar la comida, vestirse, tender la cama, levantarse de una silla o ducharse?

## LA BUENA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE ANTES Y DURANTE EL TRATAMIENTO

La experiencia de todos con el cáncer es única y los tratamientos pueden afectar a las personas de manera diferente. Centrándose en una buena nutrición y actividad física regular le ayudará a mantener su fuerza y puede ayudarle a tolerar mejor su tratamiento.

### Una buena nutrición puede ayudarlo a:

- Mantener su sistema inmunológico funcionando bien y ayudarle a reducir el riesgo de infecciones<sup>5</sup>
- Recuperarse después del tratamiento
- Tener tratamientos completos con menos efectos secundarios<sup>6,7</sup>
- Acortar el tiempo que está en el hospital,<sup>7,8</sup> si el tiempo en el hospital es necesario

# LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN

Obtener las calorías y proteínas adecuadas es esencial para mantener un estado nutricional óptimo.

## CALORÍAS

Las calorías se encuentran en los carbohidratos, proteínas y grasas y le dan la energía que su cuerpo necesita para funcionar. Comer una variedad de alimentos puede satisfacer sus necesidades de calorías, vitaminas y minerales.

## LA PROTEÍNA ES IMPORTANTE PARA EL MÚSCULO

Su cuerpo tiene más de 600 músculos y los usa todos los días para el movimiento, el equilibrio, la postura y la fuerza.

Se necesita un suministro constante de proteínas en su dieta para reponer, desarrollar y mantener sus músculos.

La proteína también es esencial para mantener un sistema inmunológico saludable.

No todos los alimentos tienen la misma calidad de proteína.

Se requiere consumir alimentos que contengan proteínas de alta calidad para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Comer una dieta bien balanceada le proporcionará a su cuerpo una variedad de nutrientes antes y durante sus tratamientos.

A continuación, se ofrecen algunos consejos y opciones que le ayudarán a empezar.



### PROTEÍNA

#### TIP

Incluya proteínas de alta calidad en cada comida y merienda.

Leche, yogur y queso.  
Huevos  
Carnes rojas magras  
Aves de corral  
Mariscos  
Frijoles y arvejas  
Tofu

Suplementos nutricionales orales



### FRUTAS

#### TIP

Elija una variedad de frutas enteras o cortadas: estas aportan fibra y otros nutrientes claves.

Manzanas, peras  
plátanos,  
uvas, mangos, kiwis,  
naranjas, mandarinas,  
sandía, melón



### VERDURAS

#### TIP

Coma variedad de coloridas verduras cocidas o frescas aportan fibra, vitaminas, y minerales.

Zanahorias,  
berenjena  
vegetales de hoja verde  
pimientos,  
tomates,  
calabacín



### GRANOS

#### TIP

Varíe los granos que come y que la mitad de esos granos sean cereales integrales.

**Granos integrales:**  
Arroz integral  
Avena  
Pasta de trigo integral  
Arroz salvaje

**Granos refinados:**  
Donas  
Cereales  
Pasta  
Galletas de soda  
Pan blanco  
Arroz blanco



### LÁCTEOS

#### TIP

Elija leche o yogur como proteína, calcio y otros nutrientes.

Leche  
Yogur  
Yogur griego  
Queso natural o procesado

## PRUEBA ESTAS IDEAS SALUDABLES PARA COMIDAS Y BOCADILLOS

Consulte con su nutricionista o su médico para crear un plan de comidas que cumpla sus necesidades nutricionales personales.



### DESAYUNO

Tostadas de pan integral  
Huevos revueltos  
Yogur griego  
Moras frescas



### ALMUERZO

Ensalada de pollo en pan integral  
tomates cherry  
Galletas y queso cheddar



### CENA

Salmón a la parrilla  
Espinacas salteadas  
Arroz integral al vapor  
Sandía



### MERIENDAS

Hummus  
Zanahorias en rodajas  
Pan pita  
O  
Complemento nutricional oral

# ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA EL MANEJO EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO

Analice todos los efectos secundarios con su médico. Su equipo de atención médica utilizará esta información para ayudarlo a desarrollar y ajustar su plan de tratamiento.



**NÁUSEA** Evite los olores fuertes y la temperatura caliente. Intente comer alimentos fríos o a temperatura ambiente. Jengibre como remedio casero puede funcionar bien: use raíz de jengibre o pasta de jengibre en su cocina. Prepare una taza de té de jengibre hirviendo rodajas de raíz de jengibre en agua. Otra opción es masticar un pequeño trozo de jengibre en almibar.



**MAL APETITO** Intente concentrarse en las calorías y las proteínas. Para las calorías, puede usar aceite de oliva en el pan; esparcir mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces en tostadas, galletas saladas o frutas como plátanos y manzanas. Intente agregar un poco de aguacate en rebanadas a un sándwich. Para obtener proteínas, agregue más carne, aves, pescado, o queso para guisos o sopas.



**ESTREÑIMIENTO** Aumente la ingesta de agua y fibra de cereales integrales, frutas y verduras. Dar un paseo diario y beber jugo de ciruela a temperatura ambiente para mantenerse regular.



**DIARREA** Algunos tratamientos pueden causar diarrea. En este momento, evite la fibra y aumente sus líquidos para mantenerse hidratado. Beba muchos líquidos claros y suaves durante el día, preferible estén a temperatura ambiente. Para reponer líquidos, beba al menos 1 taza (8 onzas) de líquido después de cada evacuación intestinal. Beba y coma pequeñas porciones de alimentos que proporcionen sodio y potasio (dos minerales que su cuerpo pierde cuando tiene diarrea). Las opciones incluyen caldos, sopas, jugos de frutas, bebidas deportivas, galletas saladas, papas sin piel y plátanos maduros.



**LLAGAS BUCALES** Pruebe enjuagues bucales con sal o bicarbonato de sodio durante el día. Justo antes de acostarse, pruebe una mezcla de glicerina y agua tibia; también puede probar con bicarbonato de sodio o sal. Por la mañana puede cepillarse los dientes como de costumbre.



**ACIDEZ** Siéntese erguido cuando coma o beba y coma porciones pequeñas. Trate de evitar acostarse después de comer. Si necesita acostarse, use una almohada para mantener la cabeza erguida.

## NÁUSEAS Y MAL APETITO

Elegir un alimento sobre otro puede ayudarlo a controlar estos dos efectos secundarios muy comunes.

### EFECTOS DE LAS NÁUSEAS

# 2 DE 3

### PERSONAS CON CÁNCER.<sup>9</sup>

Es causada por tratamientos contra el cáncer, ciertos cánceres y a veces por sentimientos de ansiedad o depresión.

#### QUÉ PUEDE HACER AL RESPECTO

- Evite las comidas grasosas o picantes.
- Beba líquidos lentamente para mantenerse hidratado.
- Consuma comidas pequeñas y refrigerios durante todo el día. No se pierda una comida: pasar hambre puede empeorar las náuseas.
- Consuma proteínas cada vez que coma para ayudar a calmar su estómago, como agregar queso rallado a una sopa o tortilla y comer mantequilla de maní con una manzana.
- Intente comer algunas galletas, tostadas, palitos de pan durante todo el día.
- Abra una ventana o encienda un ventilador para aire fresco.
- Tenga en cuenta cuándo come y cómo se siente, como antes o después del tratamiento. Puede aprender que tiene menos náuseas cuando come un poco.
- Siéntese o recuéstese con la cabeza levantada.
- Informe a su equipo de atención médica que está experimentando náuseas. Pueden recomendar y recetar medicamentos para ayudar a controlar.

### EL MAL APETITO ES COMÚN, AFECTANDO CASI EL

# 60% DE PERSONAS

### SOMETIDOS A TRATAMIENTO DE CÁNCER.<sup>9</sup>

El tratamiento del cáncer, el cáncer en sí, la fatiga, el dolor y algunos medicamentos pueden quitarle el apetito.

#### QUÉ PUEDE HACER AL RESPECTO

- Come un pequeño refrigerio antes de dormir.
- Sea flexible con la comida. Los alimentos que ayer no le atraían pueden tener buen sabor hoy.
- Come comidas abundantes cuando se sienta mejor.
- Mantenga la hora de la comida lo más tranquilo y relajado posible.
- Hable con su nutricionista para obtener más ideas sobre qué comer cuando no tiene apetito.
- Come comidas pequeñas y refrigerios durante el día.
- Tenga bocadillos a la mano, como frutos secos, nueces, galletas de mantequilla de maní, barras de granola.
- Beba líquidos durante el día; elija los que tengan nutrientes, como leche, jugos de frutas y sopas, en lugar de bebidas carbonatadas.
- Elija alimentos suaves y frescos como yogur y batidos, o congelados como sorbete o paletas.

# FORMAS DE ENFOCARSE EN LA NUTRICIÓN

## FORMAS POSITIVAS DE ENFOCARSE EN SU NUTRICIÓN MIENTRAS SE PREPARA Y COMIENZA EL TRATAMIENTO

Trabaje con su equipo de atención médica para:



**CREAR UN PLAN DE COMIDAS** que se adapte a sus necesidades individuales. Es importante recordar incluir proteínas en todas sus comidas y refrigerios.



**MANTENER SU PESO** En este momento, es importante mantener su peso, incluso si tiene sobrepeso. Ahora no es el momento de perder peso o hacer dieta intencionalmente.



**CONTINUAR CON LA ACTIVIDAD FÍSICA** Encuentre actividades que pueda realizar, sean agradables, le ayudarán a mantener su fuerza. No moverse, por ejemplo permanecer en la cama o en una silla durante largos períodos de tiempo, puede provocar pérdida de masa muscular y fatiga.



**COMPRUEBE SU AZÚCAR EN LA SANGRE** Si tiene diabetes o prediabetes, es importante para controlar sus niveles de azúcar en sangre con regularidad y mantenga sus niveles dentro del rango normal.



**EVALÚE SU SALUD BUCAL** Su odontólogo puede limpiarle los dientes, buscar caries, tratar cualquier infección y mostrarle cómo mantener una buena salud bucal antes de comenzar el tratamiento.

## LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES SON UNA BUENA OPCIÓN PARA AUMENTAR SU INGESTA NUTRICIONAL

Su equipo de atención médica puede recomendar **los suplementos nutricionales orales para una nutrición adicional antes, durante y después del tratamiento.**

**Los suplementos nutricionales orales pueden ayudarlo a:**

- Aumentar la ingesta de proteínas y calorías
- Mantener su peso durante el tratamiento<sup>10</sup>
- Recibir nutrientes cuando tenga poco apetito

### Cómo utilizar los suplementos nutricionales orales



Beba uno con una comida o como bocadillo.



Considere enfriarlos o servirlos con hielo.



Caliéntelos suavemente para un tratamiento tibio.



Mézclos con otros alimentos, como helados o yogur congelado.



Úselos para hacer un batido.

Visite [anhi.org](http://anhi.org) para obtener una copia digital de este recurso.

1. World Health Organization. What is malnutrition? Published July 8, 2016. Accessed September 2, 2020. <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/en/> | 2. Deutz NEP, et al. *J Am Med Dir Assoc*. 2019;20(1):22-7. | 3. Arends J, et al. *Clin Nutr*. 2017;36(5):1187-96. | 4. Arends J, et al. *Clin Nutr*. 2017;36(1):11-48. | 5. American Cancer Society. Cancer Basics. Published 2020. Accessed April 22, 2020. <https://www.cancer.org/> | 6. Cereda E, et al. *Radiother Oncol*. 2018;126(1):81-8. | 7. Odelli C, et al. *Clin Oncol*. 2005;17(8):639-45. | 8. Gillis C, et al. *Gastroenterology*. 2018;155(2):391-410.e4. | 9. Kim ES, et al. *Clin Cancer Res*. 2018;24(22):5543-51. | 10. de van der Schueren MAE, et al. *Ann Oncol*. 2018;29(5):1141-53.