

Alimentarse bien durante el tratamiento

Página 1 de 1



Las personas que sufren de cáncer pueden tener dificultades para comer.

- Algunos no sienten apetito mientras dura el tratamiento.
- Es común que pierdan peso mientras tengan la enfermedad o durante la terapia.
- También pueden sentirse muy enfermos, debido al cáncer y a su tratamiento.
- En algunos tipos de cáncer se debe consumir una dieta especial.

Qué ocurre si no siente apetito?

La gente puede perder el apetito debido a la enfermedad, el tratamiento, el cansancio, el dolor, la depresión, la náusea y el vómito, algunos no quiere alimentarse de la manera que lo hacían antes.

Estos consejos le pueden ayudar:

- Ingiera tentempiés y comidas pequeñas en forma frecuente.
- Coma alimentos húmedos si tiene dolor bucal. Se recomiendan las frutas y los vegetales.
- El jugo de limón y la sal pueden ayudar si el sabor de la comida es insípido.
- Consuma sopas en forma líquida, y luego tome una galleta o algo ligero.
- Trate de comer sus alimentos favoritos.
- Si tiene dolor en la boca, coméntelo con su doctor o enfermera, esto puede ser tratado y beber con un pitillo puede ayudar.

Formas para aumentar de peso

Algunas personas pierden peso debido al tratamiento del cáncer, el aumento del consumo de proteínas y energía en su dieta puede ayudar a recuperar la forma.

- Consuma leche, queso y otros productos lácteos.
- Si no puede comer productos sólidos, ingiera una bebida nutritiva, añada un huevo, fruta helado. También puede tomar esta bebida durante las comidas para recuperar peso.
- Los alimentos suplementarios pueden añadir energía o proteína a su dieta. Usted puede adquirirlos en la farmacia o el supermercado.

Para algunos productos necesita una prescripción médica. Pregunte a su doctor acerca de los suplementos dietéticos: esto es muy importante si usted es diabético.

Si siente mareo

La náusea es común cuando se realiza un tratamiento contra el cáncer.

- Si el olor al cocinar lo hace sentir mal, consuma comidas frías o ensaladas.
- Trate de comer alimentos precocidos que solo necesitan ser calentados. Recuerde descongelar los que están en la nevera antes de calentarlos, y esté seguro de que están bien cocinados.
- Si vive con alguien que puede cocinar, deje que lo haga por usted.
- Evite los alimentos fritos o grasosos, estos tienen un olor muy fuerte y esto puede producir malestar.
- Intente ingerir comidas secas cuando se despierte, como por ejemplo una tostada. Esto asienta su estómago.
- Consuma alimentos ligeros, como una sopa sin grasa o flanes de huevo, en forma gradual ingiera pequeñas porciones de sus comidas favoritas.
- Tome sorbos de bebidas gaseosas, como el agua mineral, ginger ale, limonada o soda.
- Consuma las bebidas en medio de las comidas, en lugar de hacerlo con estas.
- Pida a su médico que le prescriba anti-eméticos, para evitar la náusea.

Planeando una dieta especial

Algunos pacientes con cáncer tiene problemas para alimentarse, por ejemplo: personas con ileostomía, laringotomía o colostomía necesitan una dieta especial, los diabéticos y los que tienen problemas con el corazón y el colesterol necesitan cuidados especiales. Los doctores y los dietistas pueden ayudar en estos casos.

Muchos hospitales tienen dietistas que se especializan en la nutrición de pacientes con cáncer; si usted cree que necesita ayuda con su dieta pida que le refieran a un profesional.

▶ Spanish

Eating well during treatment

Linea de información sobre el cáncer:

- **Español**
(03) 9209 0167
- **Inglés**
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004