

Los siguientes consejos le servirán para prevenir y para tratar el estreñimiento:

- Tome abundantes líquidos.
- Tome una bebida caliente por la mañana o por la tarde, que es cuando normalmente se mueve más el intestino.
- Haga algún tipo de ejercicio. Si está en la cama mueva los brazos, piernas y cuello para mantener el tono muscular y regular sus movimientos intestinales.
- Tome alimentos ricos en fibra como verduras, frutas, pan integral, frutos secos, etc.
- Si nada de lo anterior es efectivo, consulte a su médico para recibir algún medicamento que le ayude a resolver su problema.
- No tome laxantes por su cuenta, algunos pueden ser muy perjudiciales si el estreñimiento es debido a otros fármacos.

¿QUÉ HACER... si tiene úlceras en la boca (mucositis)?

Puede ser causa de la quimioterapia o de la radioterapia. Se inflaman las encías, la garganta y el esófago y puede resultarle difícil tragar.

Los siguientes consejos le servirán para prevenir y para tratar la mucositis:

- Realice enjuagues bucales según los consejos de su médico.
- Visite a su dentista antes de iniciar el tratamiento.

- Utilice un cepillo de cerdas blandas para limpiar los dientes después de cada comida. Si la pasta de dientes irrita su boca, use una mezcla de media cucharadita de sal con cuatro tazas de agua.
- Coma alimentos blandos como puré, flan, huevos, etc., que son fáciles de tragar.
- Proteja sus labios de las grietas con crema protectora, vaselina o cacao.
- Si le es muy difícil tragar, triture los alimentos con una batidora.
- Trocee la comida en trozos pequeños.
- Suavice los alimentos con mantequilla o salsas espesas.
- Cocine los alimentos hasta que estén bien blandos.
- Tome la comida a temperatura ambiente o templada.
- Tome batidos de frutas.
- Evite alimentos ácidos (limones, mandarinas, naranjas, tomates), especias, comidas muy saladas, tostadas, verduras crudas y alimentos muy secos.

¿QUÉ HACER... si nota cambios en el sabor?

Debido al tratamiento con quimioterapia y radioterapia, las comidas pueden parecerle no tener sabor o presentarle un sabor desagradable.

Estos son los consejos que pueden ayudarle:

- Prepare comidas apetitosas y bien presentadas.
- Tome líquidos con las comidas para eliminar el mal sabor que queda en la boca.



ALCLES

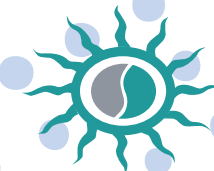
C/ Julio del Campo, 4 - 2º Dcha. 24002 León. Tel: 987 24 22 11 / 658 98 93 57
www.alcles.com informacion@alcles.com

D. L.: LE-1837-2009



Recomendaciones dietéticas para pacientes

en tratamiento con quimioterapia.
Efectos secundarios de la quimioterapia



ALCLES
Asociación de Lucha Contra la Leucemia y Enfermedades de la Sangre

La quimioterapia es un tratamiento contra el cáncer que utiliza fármacos para interrumpir el crecimiento de las células cancerosas, bien eliminando las células o bien impidiendo que se dividan. Sin embargo, también hay células sanas y normales (como las sanguíneas, las del pelo y la piel y las del tubo digestivo) que crecen y se dividen rápidamente. Por ello, estas células sanas también pueden resultar dañadas por el tratamiento, y esa es la razón por la que la quimioterapia puede originar efectos secundarios. No todos los pacientes los sufren y además los efectos secundarios pueden variar mucho de una persona a otra según el tipo y localización del tumor, el tipo y la duración del tratamiento y las dosis utilizadas.

Así, durante el tratamiento con quimioterapia, radioterapia y durante el trasplante de médula ósea pueden aparecer efectos secundarios que hacen que el paciente no pueda comer o que no pueda digerir los alimentos como lo haría normalmente. Los **efectos secundarios** más comunes relacionados con la nutrición son:

- Pérdida de apetito (anorexia).
- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea y estreñimiento.
- Úlceras en la boca.
- Cambios en el gusto de los alimentos.
- Infecciones.

Una **buena nutrición** es vital para un organismo sano, siendo mucho más importante cuando se padece una

enfermedad como la suya. Una de las razones es que le ayudará a mantener en buen estado el sistema de defensas del organismo, por lo que la tolerancia a la quimioterapia será mejor.

En este folleto usted encontrará **información práctica** sobre cómo tratar los efectos secundarios del tratamiento sobre la nutrición, para que sea tolerado lo mejor posible.

¿QUÉ HACER... si tiene náuseas?

El control de las náuseas es importante para permitirle comer cantidades adecuadas de alimentos y ayudarle a prevenir los vómitos.

Algunos de estos consejos pueden ayudarle:

- Comer pequeñas cantidades, lentamente y con frecuencia.

- Evite comer en un lugar demasiado cargado o donde haya olores de comida o de otro tipo que le resulten desagradables.
- No tome líquidos con la comida, le harán sentirse lleno. Beba abundantes líquidos entre comidas y hágalo a sorbos.
- Congele en la cubitera sus bebidas favoritas y chupe después los cubitos.
- Tome las comidas a temperatura ambiente o frías; las comidas calientes pueden provocar náuseas.
- Descanse después de las comidas (cualquier actividad puede hacer más lenta la digestión).
- Algunos enfermos se encuentran mejor por las mañanas; si usted es uno de ellos aproveche para tomar un desayuno rico en proteínas y calorías. Si por el contrario las náuseas aparecen por la mañana tome tostadas de pan o galletas antes de levantarse.
- Consulte con su médico si las náuseas son intensas para que le recete algún medicamento específico.

¿QUÉ HACER... si tiene vómitos?

Con frecuencia las náuseas van acompañadas de vómitos y éstos pueden ser provocados por olor a comida, gases en el estómago o en el intestino o por el tratamiento. En los pacientes muy sensibles, algunos ambientes como el hospital pueden producir vómitos.

Si las náuseas pueden controlarse, los vómitos generalmente no ocurren.

Siga los siguientes consejos para sentirse cómodo y evitar los vómitos:

- Acostarse de lado o con la cabeza ligeramente levantada.
- No lleve ropa ajustada.
- Cambie inmediatamente la ropa si la ha manchado.
- Ventile bien la habitación para que se vayan los olores.
- Enjuáguese la boca para quitarse el mal sabor.
- No tome alimentos ni líquidos de nuevo hasta que el vómito esté controlado.
- Una vez que el vómito esté controlado, tome pequeñas cantidades de líquidos.
- Si los líquidos son bien tolerados, incorpore poco a poco alimentos suaves como purés, sopas, tortilla francesa...
- **Evite** alimentos grasos, leche, alimentos ácidos (naranja, kiwi, limón, pomelo...), alimentos flatulentos (legumbres...), olores o sabores fuertes, bebidas alcohólicas, café y picante.

¿QUÉ HACER... si tiene aumento de peso?

Puede ser un efecto secundario del tratamiento, por retención de líquidos. Si piensa que está aumentando de peso, o que orina menos, coméntelo a su médico. Puede que le recomiende comer sin sal o tomar algún medicamento para eliminar el exceso de agua. La mejor solución para este problema es que el médico determine la causa.

¿QUÉ HACER... si no tiene apetito?

La pérdida de apetito está causada generalmente por la sensación de malestar que puede provocar la medicación. Además, la quimioterapia daña directamente las papilas gustativas, causando alteraciones en la percepción de los sabores, por lo que muchos pacientes notarán cambios en

el gusto de las comidas.

Algunos de estos consejos pueden ayudarle:

- Comer pequeñas cantidades, lentamente y con mayor frecuencia.
- Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y distintos tipos de comidas.
- No tome líquidos con la comida, para evitar la sensación de saciedad.
- Intente comer con otros, eso le distraerá y le animará a comer más.

¿QUÉ HACER... si tiene diarrea?

La diarrea se define como dos o más deposiciones blandas por día. Como efecto secundario puede estar causada por una infección, medicamentos, radioterapia en el abdomen, intolerancia a algún alimento, mala absorción o incluso por factores emocionales o psicológicos. Algunos tratamientos causan una intolerancia a la lactosa, que se encuentra en la leche, de forma que cada vez que tome un producto lácteo tendrá diarrea. Si la diarrea es abundante y prolongada puede que haya una pérdida importante de minerales, especialmente de sodio y potasio. Si la diarrea se hace crónica pueden aparecer trastornos en la nutrición.

Estos son algunos consejos para cuando tenga diarrea:

- Reposo en cama para disminuir los movimientos intestinales.
- Tome pequeñas cantidades de líquidos y otros alimentos con frecuencia.
- Tome solamente líquidos durante las primeras 12 ó 24

horas (manzanilla, suero oral...). Eso permite que el intestino descanse y el organismo reponga los líquidos perdidos.

- Pasadas 24 horas inicie una dieta a base de arroz blanco, puré de zanahoria, tortilla francesa, pescado hervido o a la plancha y carnes magras.
- Tome líquidos a temperatura ambiente, mejor entre comidas y de forma abundante.
- Añada sal a las comidas para reponer el sodio perdido por la diarrea. Para reponer el potasio puede tomar plátano, zumo de melocotón o albaricoque y patatas cocidas o en puré. Las bebidas como Gatorade o Aquarius proporcionan electrolitos (las sales que el cuerpo necesita para que funcione correctamente) que se pierden en casos de diarrea copiosa.
- No tome leche o derivados hasta pasada la diarrea, ya que podría desarrollar una intolerancia a la lactosa.
- Tome alimentos con bajo contenido en fibra (pollo, pescado, huevos, plátanos, fruta envasada). Evite alimentos grasos y fritos, así como verduras y frutas crudas.
- Consulte a su médico cuando la diarrea es muy intensa o dure más de dos días.

¿QUÉ HACER... si tiene estreñimiento?

Puede ser el efecto secundario de la quimioterapia o debido a tomar una dieta baja en fibra y beber pocos líquidos. Otros medicamentos, la falta de ejercicio, o los espasmos intestinales causados por algún tipo de estrés emocional también pueden ser causa de estreñimiento.