

El cáncer y su tratamiento pueden hacer que las personas pierdan el apetito. La pérdida del apetito se trata de no tener hambre, no querer comer o no tener gusto por los alimentos. Este problema puede provocar pérdida de peso perjudicial para la salud y mala calidad de vida. El manejo de los efectos secundarios y una buena nutrición son partes importantes del tratamiento del cáncer.

RIESGO DE DESNUTRICIÓN

La falta de apetito y la pérdida de peso pueden aumentar el riesgo de desnutrición. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe la cantidad suficiente de calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para el funcionamiento corporal saludable. Los pacientes con cáncer que están desnutridos corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y mala calidad de vida. La desnutrición puede hacer que sea necesario postergar, cambiar o suspender el tratamiento del cáncer.

La falta de apetito y la pérdida de peso pueden ser causadas por:

- El cáncer
- Los tratamientos contra el cáncer
- Otros medicamentos
- Otros efectos secundarios, tales como dolor, fatiga, náuseas, úlceras bucales, cambios del gusto, estreñimiento o diarrea
- Agrandamiento del bazo o hígado que presiona el estómago y produce una sensación de saciedad
- Problemas emocionales, tales como estrés, ansiedad o depresión

Para disminuir el riesgo de desnutrición, trate de evitar perder peso durante el tratamiento, a menos que el equipo de profesionales médicos encargados de su atención le aconseje lo contrario. No se recomienda que haga dieta durante el tratamiento del cáncer. Lleve un registro de su peso para hacer un seguimiento de la pérdida de peso.

Informe al equipo de profesionales médicos de toda pérdida de peso, disminución de apetito o efecto secundario que le dificulte comer. Pida que lo remitan a un dietista registrado que cuente con experiencia en asistir a pacientes con cáncer y que pueda aconsejarlo acerca de cómo mejorar su nutrición.

CONSEJOS PARA ESTIMULAR EL APETITO

Pruebe lo siguiente para mejorar su apetito:

- Manténgase tan activo como sea posible. Haga alguna actividad física antes de las comidas. Consulte con el equipo de profesionales médicos antes de empezar un programa de ejercicios.
- Siéntese y coma con familiares o amigos y hable de temas que no sean el cáncer ni su tratamiento. Elimine las distracciones, tales como los teléfonos celulares.
- Pruebe mirar imágenes de alimentos o un programa de cocina para aumentar su interés en comer.
- Pregunte al equipo de profesionales médicos si podría serle útil emplear un medicamento para estimular el apetito.

- Hable con el equipo de profesionales médicos sobre las maneras de manejar otros efectos secundarios que podrían estar provocando la pérdida de apetito. **Visite www.LLS.org/materiales para consultar la serie de publicaciones titulada *Manejo de los efectos secundarios* (haga clic en el menú desplegable, donde dice “Filter by Topic”, y seleccione “Side Effect Management”).**
- Hable con el equipo de profesionales médicos si piensa que tiene estrés, ansiedad o depresión que tal vez estén afectando su apetito. Solicite una remisión a un profesional de la salud mental.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN

Estos consejos podrían ser distintos de lo que a usted le parece que es una alimentación saludable. Sin embargo, si corre el riesgo de padecer desnutrición, es más importante consumir suficientes calorías que comer solo alimentos saludables.

- Esté atento a las horas del día en las cuales tiene más apetito. Cuando tenga buen apetito, no ponga límites al consumo de alimentos. Coma la comida más grande cuando tenga más hambre, ya sea en el desayuno, almuerzo o cena.
- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas por día, así como refrigerios en cualquier momento.
- Elija alimentos ricos en proteínas, tales como frijoles, pollo, pescado, carne de res, yogur, tofu y huevos. Durante las comidas, coma primero los alimentos ricos en proteínas.
- Elija alimentos con alto contenido calórico. No seleccione alimentos etiquetados como “bajo en grasa”, “sin grasa” ni “dietético”.
- Tenga siempre a mano refrigerios para poder consumirlos en cualquier momento. Emplee una bolsa de almuerzo térmica para llevar refrigerios cuando salga de la casa.
- Si suele olvidarse de comer, programe una alarma o recordatorio en su teléfono celular para recordar que debe comer.
- Si se llena rápidamente cuando come, no beba ningún líquido durante los 30 minutos previos a las comidas; de esa forma tendrá más espacio para los alimentos sólidos. En ese caso, beba los líquidos entre las comidas. Elija líquidos que contengan más calorías y no bebidas dietéticas.
- Coma un refrigerio a la hora de acostarse. Elija algo que sea fácil de digerir, como mantequilla de maní y galletas saladas. Si suele tener reflujo o acidez gástrica, coma al menos una hora antes de acostarse.
- Si no le encuentra apetitoso comer alimentos sólidos, pruebe una bebida nutritiva, tal como un licuado o batido de frutas rico en proteínas.
- Pídale a familiares o amigos que se encarguen de comprarle comestibles y prepararle las comidas cuando se sienta demasiado cansado para ir de compras o cocinar. Utilice calendarios de entrega de comidas por Internet, tales como www.MealTrain.com o www.TakeThemAMeal.com (en inglés).
- Piense en comprar comidas precocidas, o utilice un servicio por Internet de entrega a domicilio, para pedir comidas preparadas.

- Pídale al equipo de profesionales médicos que le recomiende un suplemento nutricional líquido (por ejemplo, Boost®, Ensure® o alguna versión genérica). Añada una cucharada de proteína en polvo, yogur o helado para agregar más proteína y calorías.
 - o Pida cupones, o imprima cupones que encuentre por Internet, para compensar el costo de los suplementos nutricionales líquidos.

ALIMENTOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN

Añada estos alimentos a sus refrigerios o comidas para hacer que haya más calorías y/o proteína:

- Mantequilla o margarina
- Aceites
- Leche en polvo o evaporada
- Nueces, semillas, granola y germen de trigo
- Frutas secas
- Mayonesa, aderezo cremoso para ensaladas o crema agria
- Yogur, helado, leche entera o crema espesa
- Mantequilla de maní, de almendra o de otras nueces
- Huevo o sustitutos de huevo
- Aguacates
- Queso

A continuación se muestran algunos ejemplos de cómo añadir estos alimentos a los platos.

- Añada proteína en polvo, mantequilla de maní o aguacate a los licuados y batidos de frutas.
- Añada frutas secas, nueces y semillas a las ensaladas.
- Mezcle crema agria con puré de patatas.
- Unte mayonesa en los sándwiches.
- Añada aguacate a la tostada, la sopa, los sándwiches o las ensaladas.
- Añada queso a sopas, guisados, vegetales y sándwiches.
- Emplee mantequilla o margarina para preparar los vegetales o al calentar el cereal.
- Añada crema batida a los postres.
- Añada leche en polvo a las sopas cremosas.

Recuerde que estos alimentos son solo sugerencias. Haga cambios para adaptarlos a las alergias alimentarias y siga las pautas de nutrición que le brinde el equipo de profesionales médicos encargados de su atención.

SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar efectos secundarios o empeorarlos. Lleve un registro de su salud y hábitos cotidianos en un diario o aplicación móvil. Esto puede ayudarlo a evitar las cosas que empeoran sus efectos secundarios.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono celular para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. Puede programar

recordatorios para tomar medicamentos, y para comer y beber agua a lo largo del día. También puede compartir la información con su médico para identificar sus tendencias y desarrollar estrategias para mejorar la falta de apetito. **Visite www.LLS.org/HealthManager para descargar la aplicación (en inglés).**

TERAPIA NUTRICIONAL

Si no puede comer suficientes alimentos ni beber una cantidad suficiente de líquido por vía oral, el equipo de profesionales médicos podría sugerir que reciba terapia nutricional. En este tipo de terapia, los productos nutritivos se administran al paciente por medio de una sonda de alimentación o por vía intravenosa. Si necesita una sonda de alimentación, los miembros del equipo de profesionales médicos le enseñarán a cuidar de la sonda, administrar los productos nutritivos y vigilar estrechamente la pérdida de peso.

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi tratamiento?
- ¿Qué puedo hacer para manejar estos efectos secundarios?
- ¿Me puede remitir a un dietista registrado?
- ¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que obtenga ayuda con el manejo de los efectos secundarios?
- ¿Puede darme las pautas de nutrición que debo seguir?
- ¿Puede recomendarme un suplemento nutricional líquido?
- ¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, que son trabajadores sociales y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos y dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).
- Visite www.LLS.org/especialistas

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Holly Mills, MS, RD, CSO

Dietista especializada en oncología, John Theurer Cancer Center Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ

Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de hematología, Grupo de enfermedades mieloides Mayo Clinic, Rochester, MN