

Puntos clave

- Muchos profesionales en nutrición están de acuerdo en que comer diferentes alimentos ricos en nutrientes es importante para mantener y mejorar una buena salud.
- Los pacientes que comen bien y mantienen o logran un peso saludable generalmente sobrellevan mejor los efectos secundarios del tratamiento.
- Ciertos alimentos pueden causar una reacción no deseada con algunos de los medicamentos que se usan para tratar el cáncer. Los miembros del equipo de profesionales encargados de su tratamiento le dirán qué alimentos evitar.
- Tal vez quiera pedirle a su médico que lo remita a un dietista registrado para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición.
- Las investigaciones sobre la relación entre el cáncer y la nutrición aún están en sus etapas iniciales. Puede ser difícil encontrar asesoramiento veraz y honesto debido a los mitos y a la desinformación que existe sobre este tema.

Introducción

Comer bien es importante para todos. Los tipos y las cantidades de alimentos que comemos afectan el nivel de energía, el estado de ánimo y la autoestima. Llevar un estilo de vida saludable es clave para mantener el cuerpo fuerte, fortalecer el sistema inmunitario (las células y proteínas que defienden el cuerpo de las infecciones) y reducir el riesgo de presentar algunas enfermedades, tales como ciertos tipos de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Seguridad de los alimentos

El manejo seguro de los alimentos es importante para todos. Las personas que reciben tratamiento para el cáncer pueden tener un sistema inmunitario debilitado, lo que aumenta el riesgo de que sufran enfermedades causadas por los alimentos. El manejo seguro de los alimentos incluye las siguientes pautas:

- Mantenga limpias sus manos, los mesones (las encimeras), los platos, las tablas para cortar, los fregaderos, los cuchillos y los utensilios de cocina.

- Lave los paños de cocina a menudo.
- Lave las esponjas en el lavavajillas con regularidad junto con los platos o hierva las esponjas durante cinco minutos para eliminar las bacterias.
- Enjuague bien las frutas y los vegetales ANTES de pelarlos, de modo que la suciedad y las bacterias no se transfieran a los mismos. Corte y quite cualquier área dañada o magullada antes de prepararlos o comerlos. Deseche las hojas exteriores de lechugas o repollos.
- Use platos, tablas para cortar o utensilios distintos cuando prepara carne roja, pescado o aves crudos o cocidos. No use los mismos platos de servir ni utensilios para la carne roja, el pescado y las aves después de cocidos.
- No enjuague las carnes ni las aves crudas antes de cocinarlas, ya que las bacterias pueden diseminarse al fregadero o a los mesones (las encimeras) de la cocina.
- Mantenga los huevos, la carne roja, las aves y los mariscos crudos, así como los jugos de todos los alimentos que se cocinarán, alejados de los alimentos que no se cocinarán.
- Descongele los alimentos congelados en el microondas o en el refrigerador, no en el mesón de la cocina. Utilice uno de los siguientes métodos para descongelar los alimentos:
 - Coloque el alimento en el refrigerador un día antes de cocinarlo.
 - Use el programa de descongelado del microondas. Cocine de inmediato.
- Marine los alimentos en el refrigerador.
- Use un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que las carnes estén totalmente cocidas.
- Lea las fechas de vencimiento de los productos, y vea si hay señales de que el alimento se está echando a perder. Si tiene dudas, tírelo a la basura. No pruebe alimentos que se vean o huelan “raro” o mal. Las sobras se deberían usar en un plazo de uno a cuatro días, dependiendo del tipo de alimento. Refrigere o congele todos los alimentos cocidos y perecederos en un plazo de dos horas desde su compra y preparación. Refrigere la comida lista para servir y las sobras inmediatamente después de terminar de comer. Ponga especial atención a almacenar rápidamente el arroz y las pastas, a una temperatura inferior a 40°F (unos 4°C), si tiene pensado volver a usarlos. Los granos, tales como el

arroz y las pastas, pueden contener esporas de bacterias que podrían provocar intoxicación alimentaria. Lo ideal sería que usara el arroz y las pastas cocidos en un período de 24 horas.

- Después de comprar comestibles, vaya directamente a casa y coloque los alimentos perecederos en el refrigerador o en el congelador de inmediato.
- Si necesita ir a otro lugar antes de ir a casa, coloque los alimentos perecederos en una bolsa isotérmica o en una hielera con bolsas de gel refrigerante.

A continuación se ofrece una forma fácil de recordar las reglas básicas de seguridad de los alimentos.

Limpiar: lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.

Separar: mantenga separados los diferentes tipos de alimentos.

Cocinar: asegúrese de que los alimentos se cocinen a las temperaturas correctas. Las comidas cocidas deberían mantenerse bien calientes en todo su interior. También se pueden controlar los alimentos con un termómetro, el cual debe marcar una temperatura de 160 °F (unos 70 °C) durante 2 minutos cuando se lo coloque en el centro del área más gruesa del alimento.

Refrigerar: refrigere rápidamente.

La Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (PFSE, por sus siglas en inglés) informa al público sobre las prácticas de manejo seguro de los alimentos. El sitio web de la PFSE ofrece más información y además cuenta con ideas divertidas para los niños en cuanto a la seguridad de los alimentos.

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (Partnership for Food Safety Education o PFSE)

(202) 220-0651

www.fightbac.org (en inglés)

Nutrición durante y después del tratamiento del cáncer

Comer bien ayuda a las personas que viven con cáncer a sentirse mejor y a mantenerse más fuertes durante y después del tratamiento del cáncer. Si come bien y mantiene o logra un peso saludable, generalmente podrá sobrellevar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Una buena nutrición también ayuda al cuerpo a reemplazar las células sanguíneas y los tejidos sanos que se dañan como resultado del tratamiento del cáncer.

Muchos nutricionistas están de acuerdo en que comer una variedad de alimentos es la mejor manera de asegurarse de ingerir todas las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita. Una alimentación saludable incluye una combinación de los grupos de alimentos que se citan a continuación, junto con un consumo calórico capaz de mantener un peso corporal saludable.

Una dieta saludable incluye:

- Una variedad de vegetales, incluyendo legumbres (frijoles y guisantes). Aproximadamente el 50 por ciento del contenido de su plato debería ser vegetales, excluyendo las patatas.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos, la mitad de los cuales deberían ser granos integrales. Limite el consumo de granos refinados, tales como el arroz y pan blanco.
- Alimentos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa (p. ej., leche, yogur, queso y/o bebidas de soya enriquecidas).
- Distintos tipos de alimentos con proteínas, entre ellos, mariscos, carnes rojas magras, aves, huevos, frijoles, nueces, semillas y productos derivados de la soya.
- Aceites. Use aceites saludables, tales como el aceite de oliva y de colza, para cocinar y en los aderezos para ensaladas.

En una dieta saludable se limita el consumo de grasas saturadas y trans (p. ej., mantequilla) a menos del 10 por ciento de todas las calorías consumidas por día. Consuma menos del 10 por ciento de sus calorías diarias en forma de azúcar añadida. Consuma menos de 2,300 mg de sodio (sal) por día.

Beba agua, té y café para mantenerse hidratado. Si tiene diarrea o reflujo ácido, piense en la posibilidad de consumir bebidas descafeinadas, porque la cafeína puede empeorar estos síntomas. Evite las bebidas azucaradas, tales como los refrescos.

Hable sobre el consumo de alcohol con su médico antes de consumirlo. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Esto significa que, si es mujer, no debe consumir más de 1 copa por día y, si es hombre, no más de 2 copas por día. Una copa equivale a:

- 12 onzas de cerveza
- 5 onzas de vino
- 1.5 onzas de un licor con 40% de alcohol (80 proof, en inglés)

Para obtener más información y recursos que pueden servirle para diseñar una dieta saludable, consulte la página web en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion> (en español) o www.choosemyplate.gov (en inglés).

Además de una buena nutrición, un estilo de vida saludable incluye:

- Mantener o lograr un peso saludable.
- Beber una cantidad suficiente de líquidos.
- Ejercicio, que es un elemento importante de un estilo de vida saludable y puede reducir la ansiedad, la fatiga y mejorar

el funcionamiento cardíaco y la autoestima. Hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios. Aumentar poco a poco la intensidad de los ejercicios, por medio de actividades de bajo riesgo como caminatas diarias cortas, puede ser la mejor manera de iniciar un programa de ejercicios.

- Relajación (manejo del estrés).
- Dormir lo suficiente (se recomienda que los adultos logren de 7 a 9 horas de sueño por noche).
- No consumir tabaco ni abusar de drogas, y limitar el consumo de alcohol o no beberlo.

Los alimentos no se pueden usar como tratamiento para el cáncer, pero algunas cosas que come o bebe, y algunas acciones que evita, pueden contribuir a mejorar su salud y cómo se siente. Por ejemplo, es importante saber si lo que come le produce una reacción no deseada con su medicación. También es importante saber cuánto debería comer para lograr o mantener un peso saludable y, además, ser consciente de cuánta agua bebe.

La nutrición y el tratamiento farmacológico del cáncer

Ciertos alimentos pueden causar una reacción no deseada con algunos de los medicamentos que se usan para tratar el cáncer. Los miembros del equipo de profesionales encargados de su tratamiento le dirán qué alimentos evitar.

Cuando comience un tratamiento nuevo o empiece a tomar un medicamento nuevo, se recomienda que informe al médico sobre cualquier alergia alimentaria que tenga y sobre todos los suplementos vitamínicos y a base de hierbas que tome.

También debería hacer las siguientes preguntas:

- ¿Tendré alguna necesidad nutricional especial mientras tomo este medicamento?
- ¿Debo tomar este medicamento con alimentos o sin alimentos?
- ¿Hay vitaminas o suplementos medicinales conocidos que no debería tomar durante este tratamiento?
- ¿Hay alimentos o bebidas que debería evitar durante este tratamiento?
- ¿Tengo que tomar una cantidad mayor de agua u otros líquidos durante el tratamiento o mientras tomo este medicamento?
- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas, incluso cerveza y vino, durante el tratamiento o mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué pasa si vomito inmediatamente después de tomar el medicamento?

Para ver otras preguntas que puede hacerle a su médico sobre los efectos secundarios, consulte la publicación gratuita de LLS titulada *Efectos secundarios de la farmacoterapia*.

El apetito

Las personas con cáncer pueden tener diferentes metas y desafíos nutricionales, dependiendo de:

- La edad
- El tipo de cáncer
- La etapa del cáncer
- El tipo de tratamiento
- Otras afecciones médicas que tengan, tales como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, diabetes o depresión

El cáncer y el tratamiento del mismo pueden aumentar la necesidad del cuerpo de recibir calorías y proteínas. La quimioterapia, ciertos otros tipos de farmacoterapia y la radioterapia ocasionan la necesidad de consumir más calorías y proteínas. Los efectos secundarios del tratamiento, tales como la pérdida del apetito, las náuseas, las úlceras bucales y los cambios en el gusto, también pueden hacer que sea más difícil consumir una cantidad suficiente de calorías y proteínas.

La disminución del apetito puede ser muy difícil y estresante, especialmente cuando ocasiona la pérdida de peso. Los cambios en los gustos sobre los alimentos y el comportamiento con respecto a la alimentación causados por la disminución o el cambio en el apetito pueden ser difíciles para los pacientes y sus familias. Si la falta de apetito sigue siendo un problema, el médico tal vez le recomiende que pruebe un estimulante del apetito.

Los siguientes consejos nutricionales pueden ayudarlo a obtener la máxima nutrición posible de cada bocado de alimento cuando la disminución del apetito es un problema:

- Coma comidas pequeñas o refrigerios frecuentemente durante el día.
- Mantenga a mano refrigerios preparados o pequeñas comidas y asegúrese de llevarlos consigo cuando salga de la casa.
- Si comer alimentos sólidos es un problema, pruebe líquidos de alto contenido calórico como jugos, sopas o licuados.
- Para obtener calorías adicionales, agregue salsa de carne, leche, mantequilla o crema a sus alimentos siempre que sea posible.
- Use grasas saludables, tales como el aceite de oliva, los aguacates y las mantequillas de nueces para aumentar las calorías.

- Escoja alimentos blandos o alimentos que puedan cocinarse hasta que estén tiernos.
- Pruebe nuevas comidas y recetas para adaptarse a los cambios del gusto o del olfato.
- Cuando sea posible, salga a caminar antes de comer, para abrir el apetito.
- Coma con amigos o familiares siempre que pueda.
- Haga una lista de sus alimentos favoritos y asegúrese de tenerlos a mano.
- Pruebe bebidas de venta libre con alto contenido calórico y proteico, tales como Carnation Breakfast Essentials, Ensure, Boost u Orgain.
- Mantenga los refrigerios y postres a mano y visibles.
- Lleve consigo una botella de agua y beba durante el día para evitar la deshidratación.
- Acepte ayuda con la compra de alimentos y preparación de las comidas.
- Inscríbese en clases de cocina para personas con cáncer, que se ofrecen en muchas comunidades. La oficina regional de LLS en su comunidad tal vez pueda darle recomendaciones de clases a las que puede asistir, si está interesado.
- Si el sabor del agua le resulta desagradable, pruebe consumir líquidos por medio de alimentos ricos en agua, tales como la sandía; añada sabor al agua con frutas recién cortadas; o pruebe bebidas deportivas, té o leche.
- Si los alimentos le parecen desabridos, pruebe condimentarlos con especias.
- Si le duele la boca, pruebe alimentos que no son ácidos ni picantes.
- Si el sabor de la carne no le resulta agradable, pruebe obtener proteínas de otras fuentes, tales como huevos, queso, nueces o batidos con alto contenido proteico.

Aumento de peso

En algunos pacientes, el aumento de peso puede ocurrir como resultado del aumento del apetito o de la retención de líquidos (“hinchazón”) que se asocian con ciertas farmacoterapias. No se recomienda hacer dietas para bajar de peso sin orientación médica adecuada. Para obtener ayuda, pídale a su oncólogo que lo remita a un dietista que pueda diseñar una dieta adecuada para usted.

Se ha establecido una asociación entre la obesidad y un riesgo mayor de presentar distintos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de la sangre. Se deben llevar a cabo más investigaciones para evaluar si la obesidad tiene un efecto claro en los resultados

del tratamiento del cáncer. Se puede encontrar más información sobre la alimentación en relación con el riesgo y la prevención del cáncer en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad>).

Beba lo suficiente

Ciertas terapias para el cáncer, entre ellas la quimioterapia, otras farmacoterapias y la radioterapia, pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Algunos efectos secundarios del tratamiento, como por ejemplo la diarrea y los vómitos, aumentan la necesidad de beber líquidos. La fiebre también puede aumentar el riesgo de deshidratación. Los signos de deshidratación incluyen:

- Sed
- Sequedad en la boca o boca pegajosa y/o lengua hinchada
- Mareos y/o dolores de cabeza
- Náuseas
- Estreñimiento
- Sequedad en la piel
- Pérdida de peso
- Orina oscura

Si toma medicamentos por vía oral, beba mucho líquido durante el día. Beber incluso pequeños sorbos de líquidos a intervalos regulares le será de ayuda, si eso es todo lo que puede tolerar. Beber grandes cantidades de líquido de una sola vez puede causar vómitos. No espere a sentirse deshidratado y con sed para beber. Intente mantener sus niveles de líquidos antes de deshidratarse. Si siente fatiga, asegúrese de tener líquidos a mano. Las necesidades de líquidos se basan en varios factores, tales como la edad (los bebés, niños y adultos mayores corren mayor riesgo de deshidratación), el nivel de actividad, el clima y el tratamiento médico. Las mujeres y las personas con sobrepeso u obesas corren mayor riesgo de deshidratación. Consulte con el equipo de profesionales encargados de su tratamiento para obtener orientación sobre la cantidad de líquido que debería consumir cada día.

Tal vez le recomienden líquidos, tales como caldos o bebidas deportivas, que pueden restaurar el equilibrio de electrolitos en el cuerpo. Los electrolitos, tales como el sodio y el potasio, tienen muchas funciones importantes en el cuerpo. Los vómitos y la diarrea contribuyen a la disminución de los electrolitos en el cuerpo. Consulte con el equipo de profesionales encargados de su tratamiento para determinar si necesita beber líquidos que contienen electrolitos para mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo.

Si no le gusta el agua, es aceptable tomar líquidos saborizados. Es mejor evitar el alcohol, ya que esto puede aumentar la eliminación de líquidos del cuerpo.

Salud dental

La atención dental forma parte importante de la atención médica para el cáncer en general. Los problemas de dientes, encías o boca pueden interferir con una alimentación adecuada, y una mala nutrición puede causar problemas dentales. Si es posible, acuda al dentista al menos cuatro semanas antes de comenzar el tratamiento. Además, siga las siguientes recomendaciones:

- Mantenga una buena higiene dental y bucal para ayudar a evitar enfermedades de las encías e infecciones.
- Cepílese los dientes dos a tres veces al día con un dentífrico con flúor de sabor suave, ya que los saborizantes pueden irritar la boca.
- Límpiense los dientes suavemente con hilo dental una vez al día.
- Enjuáguese la boca con una solución acuosa de sal y bicarbonato sódico cada 2 horas.
- Use un enjuague antibacteriano dos a cuatro veces al día para prevenir enfermedades de las encías. Evite los enjuagues bucales que contienen alcohol.
- Use un producto para el cuidado labial para prevenir que los labios se sequen y agrieten.
- Cepille su dentadura postiza todos los días.
- Evite alimentos picantes, muy ácidos y crocantes que puedan irritar la boca.
- Pruebe alimentos blandos y húmedos si tiene la boca seca o adolorida.
- Evite alimentos azucarados, tales como los caramelos y las sodas, que pueden producir caries dentales.
- Evite los productos con alcohol y tabaco.
- Examínesse la boca diariamente para detectar cualquier problema relacionado con llagas, úlceras o infección.
- Si tiene algún dolor en la boca, en los dientes o en la mandíbula, o cualquier otro síntoma de un posible problema dental, hable con el oncólogo y con el dentista tan pronto como sea posible.
- Pídale consejos al equipo de profesionales médicos encargados de su atención sobre cómo mantener los dientes y la boca limpios, así como sus sugerencias sobre cómo reducir las molestias dentales. Si es necesario, el oncólogo puede remitirlo a un oncólogo dental (un dentista con capacitación especial en el tratamiento de las personas con cáncer).

Cuando vaya al dentista, actualice los registros correspondientes a sus antecedentes médicos para que incluyan su diagnóstico de cáncer y sus tratamientos, y proporcione a su dentista y su oncólogo el nombre y número de teléfono del otro para que puedan consultar entre sí. Tal vez le recomienden que se someta a todos los procedimientos dentales importantes antes del comienzo del tratamiento, si es posible.

Para obtener más información sobre la higiene dental y bucal, consulte la hoja informativa gratuita de LLS titulada *Información sobre las complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer*.

Pautas alimentarias para pacientes inmunodeprimidos

La seguridad de los alimentos es importante durante y después del tratamiento del cáncer. Los tratamientos del cáncer a menudo debilitan el sistema inmunitario, lo cual hace que el cuerpo sea más susceptible a las enfermedades transmitidas por alimentos. Las pautas alimentarias publicadas por instituciones o médicos sobre el manejo seguro de los alimentos recomiendan evitar las comidas que se asocian más frecuentemente con enfermedades. Algunos alimentos comunes que siempre deberían evitarse son:

- Carnes rojas y de aves crudas o semicrudas, especialmente la carne molida y el salame. Todas las carnes deben estar bien cocidas.
- Mariscos, pescado y pescado ahumado, crudos o medio crudos, incluyendo el sushi y el sashimi, los cuales pueden contener pescado crudo.
- Bebidas que no están pasteurizadas, tales como los jugos de frutas, la leche y el yogur de leche cruda.
- Quesos blandos producidos a partir de leche sin pasteurizar.
- Huevos crudos, huevos sin pasteurizar y alimentos preparados a partir de huevo crudo, tales como las masas para galletas y la mayonesa casera.
- Paté refrigerado, salchichas frías o fiambres, incluyendo el salame crudo curado en seco y las ensaladas preparadas que contienen estos productos, huevos o mariscos.
- Brotes crudos, tales como los brotes de alfalfa.
- Frutas y vegetales sin lavar. Antes de comer, lave todas las frutas y vegetales, incluso si va a pelarlos.
- Alimentos del bufé y de la mesa de ensaladas, cuando coma fuera de casa. Pida que todos sus alimentos estén completamente cocidos y pregúntele al mesero si usted no está seguro de los ingredientes de su comida.

También se recomienda que, si tiene un pozo como fuente de agua, instale un filtro de agua en el grifo o en el lugar en donde el agua ingresa a la casa. Puede pedir que se realice un análisis del agua en su hogar sin costo. Si necesita un filtro y no puede pagarlo, puede hervir el agua que use para beber. Para esterilizar el agua, haga que entre en ebullición durante al menos un minuto, o tres minutos a alturas superiores a los 2,000 metros (unos 6,562 pies).

En su búsqueda de una dieta que esté diseñada para personas con sistemas inmunitarios debilitados, tal vez encuentre una que se llama “dieta neutropénica”. Esta dieta se estableció con el objetivo de ayudar a las personas con deficiencias de neutrófilos (neutropenia) a disminuir la exposición a bacterias y otros organismos nocivos que se encuentran en algunos alimentos. Sin embargo, nunca se desarrolló una definición aceptada universalmente de qué alimentos deberían incluirse en esta dieta. En una revisión de estudios, nunca se comprobó que la dieta neutropénica disminuyera la exposición a bacterias en los alimentos. Esta dieta no parece beneficiar a los pacientes de ninguna forma. La preparación y el manejo seguro de los alimentos es más importante que la restricción del consumo de grupos específicos de alimentos, asimismo el consumo de una dieta balanceada y la nutrición son importantes para que el cuerpo tolere la quimioterapia y otros tratamientos del cáncer.

La educación sobre la seguridad de los alimentos es importante para los pacientes. Para obtener instrucciones específicas sobre la alimentación, consulte con el equipo de profesionales encargados de su tratamiento.

Para obtener más información, consulte:

www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm (en inglés).

Hay más información en español de la FDA sobre las enfermedades transmitidas por alimentos y el manejo seguro de los alimentos en <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/EnEspañol/default.htm>.

Evaluación de la información sobre la nutrición y los suplementos

Las investigaciones sobre la relación entre la nutrición y el cáncer aún se encuentran en sus etapas iniciales. Puede que sea difícil separar las recomendaciones fiables, con base científica, de la información errónea y los mitos.

Si le interesa entender mejor las novedades de nutrición que ha visto en Internet, leído en una revista o periódico, o que ha escuchado en el noticiero, de un amigo o de un familiar, es importante que hable con un miembro del equipo de profesionales de oncología. No pruebe un suplemento vitamínico ni a base de hierbas sin consultar con el médico, debido a que podría interferir con el tratamiento del cáncer.

Por ejemplo:

- La hierba de San Juan (St. John's wort, en inglés), un producto a base de hierbas empleado en el tratamiento de la depresión, disminuye la eficacia del imatinib (Gleevec®), un medicamento empleado en el tratamiento de la leucemia mieloide crónica y la leucemia linfoblástica aguda con presencia del cromosoma Philadelphia.
- Los suplementos del té verde pueden interferir con la eficacia del bortezomib (Velcade®).

Los pacientes que sufren de depresión deberían hablar con sus médicos sobre las opciones seguras de tratamiento e informar a sus médicos sobre todo medicamento o suplemento que tomen.

Dietistas y nutricionistas

Tal vez quiera pedir a su médico que lo remita a un dietista registrado para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición. Los términos “nutricionista” y “dietista” a menudo se usan de manera intercambiable, pero denominan dos profesiones distintas. Los dietistas quizá se autodenominen nutricionistas, pero no todos los nutricionistas son dietistas. El título de dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) certifica que un profesional clínico ha cumplido con la experiencia académica y el internado acreditado, ha pasado el examen nacional de certificación y mantiene los requisitos de educación continua y desarrollo profesional conforme a la Comisión de Registro Dietético. Los dietistas que son especialistas en oncología certificados por la junta médica (board certified, en inglés) también tienen la credencial de especialista certificado en oncología (CSO, por sus siglas en inglés) además de RD. Puede localizar un dietista registrado por Internet a través de www.eatright.org (en inglés) y un profesional con certificación “RD-CSO” a través de www.oncologynutrition.org (en inglés).

Un dietista puede:

- Desarrollar un plan de alimentación individualizado que satisfaga sus necesidades
- Ayudarlo a manejar los cambios en el apetito y el peso
- Ayudarlo a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento
- Darle consejos sobre los alimentos, las vitaminas, las hierbas y los suplementos
- Desarrollar un plan personalizado de bienestar para los sobrevivientes del cáncer

Los pacientes que no pueden comer ni beber lo suficiente por períodos prolongados tal vez sean remitidos por el oncólogo a un dietista, para poder determinar si sería recomendable utilizar una sonda de alimentación para administrar nutrición durante el tratamiento y el mejor tipo de fórmula a utilizar.

Algunos pacientes tal vez necesiten recibir nutrición por vía intravenosa (IV). Estas formas de terapia pueden ser necesarias para mantenerlo tan sano y fuerte como sea posible durante el tratamiento.

Agradecimiento

Por su revisión de la versión en inglés de esta hoja informativa, titulada *Food and Nutrition Facts*, y sus importantes aportes al material presentado en esta publicación, LLS agradece a:

Holly Mills, MS, RD, CDN

Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering
(Memorial Sloan Kettering Cancer Center)
New York, NY

Estamos aquí para ayudar

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es la organización voluntaria de salud más grande del mundo dedicada a financiar las investigaciones, la educación y los servicios al paciente correspondientes al cáncer de la sangre. LLS tiene oficinas regionales por todo Estados Unidos y en Canadá. Para localizar la oficina más cercana a su comunidad, visite nuestro sitio web en www.LLS.org/chapterfind (en inglés) o comuníquese con:

The Leukemia & Lymphoma Society

3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573

Comuníquese con un Especialista en Información al (800) 955-4572 o por correo electrónico a infocenter@LLS.org (se habla español)

LLS ofrece información y servicios en forma gratuita a los pacientes y las familias afectadas por el cáncer de la sangre. Las secciones a continuación resumen varios recursos que están a su disposición. Use esta información para:

- Informarse sobre los recursos que están disponibles para usted y sus familiares y cuidadores
- Hacer preguntas y obtener la información que necesita de los profesionales médicos encargados de su atención o de la de su ser querido
- Aprovechar al máximo el conocimiento y las habilidades del equipo de profesionales médicos

Consulte con un Especialista en Información.

Los Especialistas en Información de LLS son enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Ofrecen información actualizada sobre las enfermedades y las opciones de tratamiento. Para obtener más información:

- Llame al (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
Algunos Especialistas en Información hablan español y se ofrecen servicios de interpretación a pedido.
- Envíe un correo electrónico a infocenter@LLS.org
Puede enviar correos electrónicos y recibir respuestas en español.
- Visite www.LLS.org/especialistas
Esta página web incluye un resumen de los servicios que ofrecen los Especialistas en Información y un enlace para iniciar una sesión de conversación (chat) en directo por Internet. Mediante este enlace, puede chatear en español con un Especialista en Información.

También puede acceder a información y recursos en el sitio web de LLS en www.LLS.org/espanol.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas en inglés y en español con fines de educación y apoyo. Puede acceder a estas publicaciones por Internet en www.LLS.org/materiales, o llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información. Se le pueden enviar copias impresas por correo sin costo.

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos en forma gratuita por teléfono/Internet para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información, o visite www.LLS.org/programas.

Comunidad de LLS. Esta ventanilla única virtual es el sitio para comunicarse con otros pacientes por Internet (chat) y mantenerse al día sobre las últimas noticias acerca de los diagnósticos y tratamientos. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores, y obtener apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Para inscribirse, visite www.LLS.org/community (en inglés).

Sesiones semanales de conversación por Internet (chats). Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer a conectarse y compartir información por Internet. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información, o visite www.LLS.org/chat (en inglés).

Inscríbese para recibir el boletín de noticias de LLS por correo electrónico. Lea las últimas novedades sobre tipos específicos de cáncer de la sangre, infórmese acerca de los estudios de investigación médica y los ensayos clínicos para el tratamiento del cáncer de la sangre, y encuentre apoyo para las personas que viven con cáncer de la sangre. Para inscribirse, visite www.LLS.org/signup (en inglés).

Oficinas regionales de LLS. LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios a través de su red de oficinas regionales en los Estados Unidos y Canadá, entre ellos:

- El *Programa Primera Conexión de Patti Robinson Kaufmann*. A través de este programa, LLS ayuda a los pacientes con cáncer a conectarse con otros pacientes que tienen las mismas enfermedades. Muchas personas se benefician de la oportunidad única de compartir sus experiencias y conocimientos.
- Grupos de apoyo en persona. Los grupos de apoyo ofrecen oportunidades a los pacientes y cuidadores de reunirse en persona y compartir experiencias e información sobre las enfermedades y los tratamientos.

Para obtener más información sobre estos programas, llame al (800) 955-4572 o visite www.LLS.org/servicios. También puede comunicarse directamente con una oficina regional de LLS para enterarse de las opciones en su comunidad. Si necesita ayuda para localizar la oficina de LLS más cercana a su comunidad, llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información, o visite www.LLS.org/chapterfind (en inglés).

Ensayos clínicos (estudios de investigación médica).

Hay nuevos tratamientos en curso para los pacientes. LLS ayuda a los pacientes a obtener información sobre los ensayos clínicos y cómo acceder a los tratamientos ofrecidos en estos estudios de investigación médica. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572. Un Especialista en Información de LLS puede ayudarlo a realizar búsquedas de ensayos clínicos según el diagnóstico y las necesidades de tratamiento del paciente.

Defensa de los derechos del paciente. Con la ayuda de voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS aboga por políticas y leyes que promueven el desarrollo de nuevos tratamientos y mejoran el acceso a una atención médica de calidad. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información, o visite www.LLS.org/abogar.

Recursos

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research o AICR)
www.aicr.org

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer ofrece a los pacientes información basada en la evidencia sobre la alimentación adecuada. Ofrecen consejos prácticos y confiables sobre qué comer y cómo reiniciar la actividad física una vez terminado el tratamiento del cáncer, así como recetas y consejos para llevar a cabo cambios saludables en su vida cotidiana. El sitio web está en inglés, pero cuenta con una sección de hojas informativas básicas en español sobre la salud y la dieta en www.aicr.org/learn-more-about-cancer/infographics (en la sección titulada “Cancer Prevention Resources in Spanish”).

Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)
www.eatright.org/public

La Academia de Nutrición y Dietética ofrece información confiable sobre la nutrición y otros recursos. El sitio web incluye una herramienta de búsqueda para localizar dietistas registrados según su código postal. El sitio web principal de la organización está en inglés, pero la oficina regional de Puerto Rico tiene un sitio web completo en español en www.eatrightpr.org.

Sociedad Americana de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology o ASCO)

www.cancer.net/es
(888) 651-3038

ASCO ofrece recomendaciones de nutrición para seguir durante y después del tratamiento. El enlace anterior corresponde a la versión en español del sitio web; la versión en inglés se encuentra en www.cancer.net.

Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición (Food and Nutrition Information Center o FNIC)

(301) 504-5414
<http://fnic.nal.usda.gov>

El FNIC, que forma parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), ofrece información sobre los suplementos alimenticios, la seguridad de los alimentos y su composición nutritiva. La página web del FNIC está en inglés, pero varias publicaciones sobre la educación acerca de la nutrición están disponibles en español en <https://snaped.fns.usda.gov/spanish-language-materials>, en el sitio web del USDA.

FoodSafety.gov
<https://espanol.foodsafety.gov/>

FoodSafety.gov ofrece información sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos y publica información sobre las retiradas de alimentos del mercado. El enlace anterior corresponde a la versión en español del sitio web; la versión en inglés se encuentra en www.foodsafety.gov.

MedlinePlus
<https://medlineplus.gov/spanish>

MedlinePlus ofrece enlaces a información actualizada sobre la atención médica. La Biblioteca Nacional de Medicina en los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) es la encargada de recopilar la información. El enlace anterior corresponde a la versión en español del sitio web; la versión en inglés se encuentra en www.nlm.nih.gov/medlineplus.

Nutrition.gov

www.nutrition.gov/en-espanol

El sitio web Nutrition.gov ofrece información sobre la alimentación saludable, la actividad física y la seguridad de los alimentos. El enlace anterior corresponde a la versión en español del sitio web; la versión en inglés se encuentra en www.nutrition.gov.

Oncology Nutrition

www.oncologynutrition.org (en inglés)

Oncology Nutrition [nutrición en oncología] es un grupo de dietistas que son miembros de la Academia de Nutrición y Dietética. El sitio web, que está en inglés, incluye una herramienta de búsqueda para encontrar un dietista registrado en oncología en su área.

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (Partnership for Food Safety Education o PFSE)

www.fightbac.org
(202) 220-0651

PFSE es una organización dedicada a informar al público sobre las prácticas de manejo seguro de los alimentos. El sitio web, que está en inglés, es un recurso para obtener información sobre la seguridad de los alimentos. La página web en www.fightbac.org/free-resources/spanish-resources incluye enlaces a sus publicaciones que están disponibles en español.

PubMed

www.pubmed.gov (en inglés)

PubMed es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina que facilita las búsquedas por Internet de información con base científica. Incluye más de 21 millones de citaciones de la literatura biomédica a través de MEDLINE, revistas de organizaciones de las ciencias de la vida y libros en Internet. El sitio web está en inglés.

Referencias bibliográficas

Cancer.net Nutrition Recommendations during and after treatment. 2016. <http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment>. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

Cancer.net Dehydration. 2016. <http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/dehydration>. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

Cancer.net Food safety during and after cancer treatment. 2016. <http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/food-safety-during-and-after-cancer-treatment>. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

Fox N, Freifeld AG. The neutropenic diet reviewed: moving toward a safe food handling approach. *Oncology*. Junio de 2012;26(6):572-575.

Jubelirer SJ. The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? *The Oncologist*. 2011;16(5):704-707.

Lee HJ, Licht AS, Hyland AJ, et al. Is obesity a prognostic factor for acute myeloid leukemia outcome? *Annals of Hematology*. 2012; 91(3): 359-365.

Lichtman MA. Obesity and the risk for a hematological malignancy: leukemia, lymphoma, or myeloma. *The Oncologist*. 2010;15:1083-1101.

Food safety for people with cancer. United States Food and Drug Administration. www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm. Consultada el 29 de noviembre de 2016. Poynter JN, Richardson M, Blair CK, et al. *Cancer Epidemiology*. 2016;40:134-140.

National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after cancer treatment. 2011. www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

National Cancer Institute. Nutrition in cancer care. 2016. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans 2015-2020. Octava edición. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Consultada el 29 de noviembre de 2016.

Yang TO, Cairns BJ, Kroll ME, et al. Body size in early life and risk of lymphoid malignancies and histological subtypes in adulthood. *International Journal of Cancer*. 2016;139:42-49.

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales.