

Todos los tratamientos para el cáncer (cirugía, radiaciones, quimioterapia, terapia hormonal y biológica o inmunoterapia) son muy potentes y aunque el principal blanco u objetivo de éstos es frenar el crecimiento desmedido de las células cancerosas en el organismo, las células sanas también llegan a sufrir daño.

Las células saludables que crecen y se reproducen rápidamente son principalmente las de la boca, tracto digestivo y cabello, las cuales a menudo se ven afectadas por los tratamientos para combatir el cáncer. Esta situación origina muchos de los eventos adversos del tratamiento, incluyendo los problemas digestivos y de alimentación.

Es muy importante saber que los eventos adversos originados por el tratamiento del cáncer varían de persona a persona y que dependerán del sitio donde se ha localizado el cáncer, el tipo y duración del tratamiento, así como de la dosis de los fármacos administrados.

Una buena noticia es que no todos los pacientes presentan eventos adversos y que la mayoría de éstos desaparece cuando el tratamiento termina.

Con respecto a los problemas de nutrición y alimentación en el paciente con cáncer, no existen reglas difíciles de seguir. La mayoría de los pacientes podrá continuar disfrutando de los alimentos que más prefiera y mantener su apetito como siempre lo ha tenido. Otros pacientes podrán tener días en los que no tengan apetito ni deseen probar alimento alguno, incluso pueden sentir náusea y probablemente vómito.

Los pacientes con cáncer deben seguir una alimentación apropiada. Necesitan mantener las calorías suficientes y un peso corporal adecuado para estar fuertes.

Es importante saber que la dieta y nutrición son parte importante de su tratamiento para el cáncer. Comer los alimentos correctos y en cantidades adecuadas antes, durante y después de su tratamiento le ayudará a sentirse mejor y mantenerse fuerte.

Para mantener una alimentación y nutrición adecuadas, es necesario que consuma alimentos que cuenten con los nutrimentos esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y una apropiada

cantidad de agua. Es importante hacer notar que existen casos y tipos de cáncer que pueden interferir con la ingestión y absorción de los alimentos.

Algunos de los principales efectos adversos que influyen negativamente con la alimentación son: la anorexia o falta de apetito, náusea y vómito provocados por algunos medicamentos, diarrea, estreñimiento, aparición de llagas bucales, problemas para tragar y dolor. Es decir, las repercusiones son primordialmente sobre el apetito, el gusto por los alimentos, el olfato y la capacidad de comer alimentos suficientes para cubrir las necesidades del cuerpo.

Cuando un paciente descuida su nutrición, se sentirá cansado, desganado, incapaz de tolerar los tratamientos contra el cáncer y será más susceptible a contraer infecciones. Con base en lo anterior, podemos observar que los pacientes con cáncer necesitan llevar una alimentación balanceada para contar con una buena nutrición, con un correcto aporte de proteínas y calorías que le ayudarán, de forma importante, en su curación, luchar contra las infecciones y servirán como suministro de energía.

Algunas causas comunes de una alimentación y nutrición deficientes en pacientes con cáncer son la falta de apetito (anorexia) y desgaste físico (caquexia). Estos pueden ocurrir al comienzo de la enfermedad o más adelante durante su progreso, conduciendo a los pacientes a un estado lamentable de nutrición donde existirá pérdida de peso, comúnmente originada por el consumo de menos calorías y mayor gasto de las mismas.

Consejos prácticos si usted o algún familiar está recibiendo tratamiento por el cáncer.

- Cuando tenga ganas de comer y pueda hacerlo, intente comer alimentos ricos en calorías y proteínas, esto le ayudará a mantener la fuerza corporal, protegerá a los tejidos sanos y reparará aquellas células o tejidos sanos que se vean afectados por el tratamiento del cáncer.
- Muchas personas encuentran que su apetito es mejor por las mañanas. Puede tomar ventaja de esto y comer más a esta hora. Debe tratar de realizar una comida principal o fuerte durante el día (completa y balanceada), las comidas restantes del día pueden ser líquidas si no se siente con ánimo o apetito en esos momentos.

- Si no se siente muy bien y sólo puede comer una o dos cosas, hágalo de forma constante y trate de tomar un licuado o suplemento alimenticio que le aporte las calorías y nutrimentos necesarios.
- Si durante el tratamiento hay días en los que no quiere comer nada, no se preocupe. Haga alguna otra actividad que le haga sentir mejor. Vuelva a tomar sus alimentos tan pronto como le sea posible y comunique esto a su médico si la situación se prolonga por más de dos días.
- Trate de tomar muchos líquidos, especialmente en aquellos días en los que no desee comer. El agua es un elemento esencial para el adecuado funcionamiento del cuerpo, por lo que consumir las cantidades correctas de líquidos le permitirá asegurar el aporte necesario de agua para su cuerpo.

Para la mayoría de los adultos, beber de uno a un litro y medio de agua al día es una cantidad adecuada. Trate de llevar consigo o tener a la mano una botella de agua durante el día, esto le ayudará a crear y mantener el hábito de consumir abundantes líquidos.

Los hábitos alimenticios adecuados siempre ayudan.

La terapia alimenticia y nutricional siempre ayuda a los pacientes con cáncer. Especialmente en la obtención de nutrientes necesarios para mantener un peso corporal y fortaleza adecuados. Una nutrición apropiada le permitirá reconstruir tejido, regenerar células, combatir infecciones y evitar el desarrollo de lesiones en el tejido corporal.

Es importante saber que las pautas y recomendaciones de alimentación en personas con cáncer y aquéllas que no lo padecen pueden llegar a ser muy distintas. Las recomendaciones en pacientes con cáncer estarán diseñadas para ayudarlos a tolerar los efectos del padecimiento y sus diferentes tratamientos. Muchos de ellos son más efectivos cuando el paciente se encuentra en un adecuado estado nutricional y tiene un consumo apropiado de calorías. Una alimentación balanceada se relaciona generalmente con un mejor pronóstico de la enfermedad y mayor probabilidad de recuperación.

Tratar de mantener el apetito es muy importante

Aun cuando no sienta náusea, puede no tener ganas de comer. De cualquier forma es muy importante que los pacientes con cáncer

mantengan una adecuada alimentación y nutrición, especialmente si se encuentran bajo tratamiento.

Recuerde que comer y nutrirse adecuadamente, no sólo le hará sentirse mucho mejor, sino que también le ayudará a optimizar su salud y acelerará su recuperación. Los siguientes aspectos pueden serle de utilidad:

- Mantenga un ambiente placentero durante las horas de comida, utilice lugares con adornos coloridos como flores y música de fondo.
- Varíe el color de las comidas y alimentos que prepare y trate de adornar el plato de manera apetitosa. Coloque guarniciones que hagan el guiso más apetecible y delicioso a la vista.
- Coma cantidades moderadas de alimento pero en varios tiempos durante el día. Divida sus alimentos de seis a ocho veces por día.
- Haga algún refrigerio entre comidas.
- Trate de establecer un horario para tomar sus alimentos y sígalo día a día, aun cuando no tenga hambre.
- Trate de mantener los refrigerios listos y a la mano, es más fácil comer algo es práctico y está listo para consumirse.
- Prefiera sus platillos favoritos en esos días en que su apetito no esté en su mejor momento.
- Tenga a la mano licuados o suplementos líquidos de proteínas y calorías para esos días en que no desee comer alimentos sólidos.
- Prepare alimentos que tengan un buen aroma, esto puede estimular su apetito.

No tenga miedo de pedir ayuda

En la actualidad existe controversia sobre las dietas anticáncer, lo que si es un hecho es que todos los médicos coinciden en que una alimentación y nutrición adecuadas le ayudará a su recuperación.

Es muy importante que cuando presente falta de apetito, náusea o cualquier problema con su alimentación, consulte a su médico para obtener un buen consejo y plan de nutrición.

Consulte nuestro directorio de Red de Apoyo, contamos con una Nutrióloga que puede ayudarle a aclarar dudas o brindarle útiles consejos.

Bibliografía:

1. National Cancer Institute. Your diet is an important part of your treatment. www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints
2. National Cancer Institute. Aspectos generales de la nutrición en el paciente con cáncer. www.nci.nih.gov
3. Medicine Net. Cancer treatment-managing eating problems. www.medicinet.com/script/main/art/asp
4. People living with cancer. Managing cancer side effects through nutrition. www.plwc.org
5. National Cancer Institute. Nutrition. www.cancer.gov/cancertopics
6. Cancer Care Briefs. Practical tips for people with cancer who are experiencing nausea or have lost their appetite. www.cancercareinc.org/patients/practical