

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**

J-00056059-5



**AYUDA AL PACIENTE
ONCOLÓGICO**

ALIMENTACIÓN DE PACIENTES CON CÁNCER ANTES DEL TRATAMIENTO



Unidad de Soporte Nutricional. Hospital Universitario de Caracas 2016 Cátedra de Medicina Nuclear y Radioterapia

Gertrudis Adrianza de Baptista, Amairany Martorelli, Breilys Vegas, Yubisay Oropeza

Las personas con cáncer necesitan seguir una dieta diferente de lo que ellas usualmente piensan que es saludable. Se puede obtener por diferentes medios abundante información que, la mayoría de las veces, no tienen sustento científico. Dichos pacientes deben comer para no bajar de peso, puesto que casi siempre pierden peso; aunque se verán muchos tipos de cánceres, como los hematológicos, los de mama, próstata, etc., donde los pacientes suelen tener sobrepeso u obesidad.



No obstante, inexorablemente, según el estadio y gravedad del cáncer, así como según el tratamiento en cada caso, perderán peso y, lo peor, masa muscular (sarcopenia), que los hará más susceptibles a la toxicidad que pudiese estar presente durante el tratamiento con mayor morbilidad. Igualmente, será difícil mantener la energía y sobrellevar problemas sistémicos-metabólicos, así como controlar los efectos secundarios del tratamiento, el cual tiene como objetivo principal la destrucción de células cancerosas, pero que, en el proceso, también se dañan células sanas.

Asimismo, se requerirá manejar los efectos locales del propio tumor y la respuesta de citoquinas proinflamatorias.

Estos cambios pueden causar problemas para la ingesta de alimentos. Algunos problemas comunes causados por el tratamiento son: falta de apetito, cambios en el sabor y olor de la comida, estreñimiento, diarrea, boca seca, intolerancia a alimentos con lactosa, náuseas, irritación en la boca y garganta, dificultad para deglutir, mucositis, pérdida de peso o aumento (muchas veces por medicamentos esteroideos).

Dependiendo del tipo y localización del cáncer, comer puede ser de mayor dificultad; por ej.: en los cánceres de cabeza y cuello, donde muchas veces se tendrá que utilizar una vía artificial (ostomías) para poder cubrir las necesidades del enfermo, inclusive el soporte intravenoso para lograr cubrir las necesidades de macro y micronutrientes.

Existen manuales (Sociedad de Medicina Paliativa) con consejos muy útiles en varios aspectos, hasta el manejo, por ejemplo, del paciente con diarrea, constipación y vómitos, entre otros. Muchas veces resulta un reto cubrir las necesidades básicas, inclusive por los aspectos psicológicos a los que está sometido el paciente.

La hiporexia (disminución del apetito) es un síntoma frecuente en los pacientes con cáncer que puede conducir a una pérdida acentuada de peso y desnutrición grave.

En ocasiones es una consecuencia del tratamiento (cirugía, radioterapia, quimioterapia, inmunoterapia) o de las complicaciones como infecciones propias de los diferentes tratamientos, el estado de inmunosupresión o depresión; algunas veces mediadas por el mismo tumor. Igualmente, el consumo excesivo de vitaminas y minerales debe ser manejado por un especialista, en este sentido se cometen muchos errores, pudiéndose agravar el cuadro del paciente.

Se puede estimular la alimentación oral mejorando la preparación culinaria y la presentación de los platos, variando con frecuencia los alimentos y la forma de preparación. También es importante prestar atención a la textura de las comidas para disminuir el esfuerzo que representa la ingesta en algunos pacientes debilitados.

Las metas del tratamiento nutricional, en general, son:

1. Prevenir o corregir la malnutrición. Muchas veces la comida no tiene balance de los macros y micronutrientes.

2. Evitar la atrofia muscular y la disfunción que se va a reflejar en el paciente para valerse por sí mismo.

3. Ayudar al paciente a tolerar el tratamiento atenuando la respuesta de la toxicidad y la inmunosupresión. Y así, los tiempos de los tratamientos se hacen correctamente sin tener que alargarlos, con consecuencias negativas para el paciente.

4. Reducir los efectos secundarios y las complicaciones relacionadas con la nutrición.

5. Manejar y fortalecer el sistema inmune para combatir infecciones, aunado al manejo de la respuesta inflamatoria.

6. Contribuir a la recuperación y cicatrización.

7. Mantener o mejorar la calidad de vida.

8. Conocer las comorbilidades asociadas, tales como: diabetes, hipertensión, entre otras, para realizar un manejo integral.



Recomendaciones generales sobre nutrición para las personas que van a recibir tratamiento contra el cáncer:

Mantenga un peso saludable. Para muchas personas esto significa evitar la pérdida de peso mediante la ingesta de calorías suficientes todos los días.



En las personas obesas (debe manejarse con profesionalismo, dependiendo el grado de obesidad) no sería el momento adecuado para un régimen hipocalórico, ya que el tratamiento por sí se puede contribuir a bajar de peso, según tipo y estadio del cáncer, incluso, puede haber compromiso muscular, lo cual no sería conveniente.

Consulte a su especialista para saber si está bien que intente bajar de peso durante el tratamiento. Pudiera ser mejor esperar hasta que finalice el tratamiento. Si está bien que lo haga, la pérdida de peso debe ser moderada. Muchas veces algunos medicamentos tipo esteroides tienden a subir los niveles de glucemia, incluyendo retención de líquido, mostrando un peso incorrecto, y pudiese ser manejado con dietas bajas en carbohidratos simples (azúcar).

Obtenga nutrientes esenciales.

Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas y agua. Pudiese requerir algunas vitaminas y minerales, según el tipo de deficiencia existente, localización, etc. del cáncer. También podrían utilizarse algunos farmacónutrientes para el manejo de la respuesta inmunológica e inflamatoria.



Sea lo más activo posible. Por ejemplo, haga una caminata diaria. Si permanece sentado o duerme demasiado, puede perder masa muscular y aumentar la grasa corporal, incluso si no aumenta de peso. Todo esto con la indicación de su médico.

El asesoramiento nutricional puede ayudar a las personas con cáncer a incorporar nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. También puede ayudarlas a mantener un peso corporal saludable.



Para recibir asesoramiento nutricional es importante que consulte a un experto en Nutrición Oncológica, que junto a otros miembros del equipo de atención médica trabajan con las personas para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Además de asesoramiento dietético, pueden recomendar lo siguiente:

- Multivitaminas y/o las vitaminas o minerales específicos que no recibe en cantidades suficientes. (hay algunas no permitidas, y hay otras que se deben manejar con las necesidades exactas según la ingesta recomendada de nutrientes o RDA).

- Suplementos nutricionales líquidos y bebidas y refrigerios con alto contenido de nutrientes. A veces se requiere soporte nutricional especial vía sondas, ostomias o intravenoso.

- A veces se requiere algún estimulante del apetito, modificar la textura de los alimentos, cantidad, tiempos según el tipo de tratamiento, integrar a la familia, entre otras cosas a conversar con el experto. Cabe destacar que no todos los cánceres se manejan de la misma manera.

Las recomendaciones van a variar según el tipo de cáncer y de su gravedad. Existen protocolos para el manejo de los síntomas y la inmunonutrición en el periodo perioperatorio, así como el entorno del tratamiento de la quimio y de la radioterapia, que mejorarían la calidad de vida del paciente.

Siga estos consejos para combatir efectos secundarios causados por el tratamiento y para lograr la nutrición que necesita.

En tal sentido, existen protocolos para manejarse en la parte de higiene y asepsia de los alimentos a consumir, que deben ser aplicados a los pacientes y ser del conocimiento de los familiares.

Por ello se recomienda:

- 1.** Comer alimentos que contengan proteínas y calorías siempre que pueda, ya que esto lo ayuda a evitar o reparar el daño ocurrido por los tratamientos.

- 2.** Comer cuando tenga más apetito. Algunas personas tienen apetito en la mañana y es recomendable hacer una comida abundante al comenzar el día y después tomar abundantes líquidos y luego comidas menos copiosas.

- 3.** Comer lo que le haga sentirse mejor, aunque tan sólo sea una o dos cosas, hasta que pueda comer más. No se preocupe si algunos días no puede comer suficiente, existen suplementos que pueden ayudarlo. Manténgase analizando y buscando otras formas de sentirse mejor.

- 4.** Beber líquidos en los días en que no pueda comer bien para que su cuerpo obtenga los líquidos que necesita. Los líquidos deben administrarse fuera de las comidas, para evitar la saciedad gástrica.

- 5.** Si no le gusta el sabor del agua, consuma más líquidos a través de otros alimentos y bebidas. Por ejemplo: tome sopas o coma patilla, beba té, leche o sustitutos de la leche (si los tolera). Las bebidas deportivas también son una gran alternativa. Considere saborizar el agua agregando frutas frescas. Recuerde que su comida debe ser muy higiénica y no consumir cosas crudas.

- 6.** Si los alimentos le resultan insulsos, intente condimentarlos con especias sabrosas. Por ejemplo, pruebe usar ajo, pimienta de cayena, eneldo y romero.



7. Si tiene dolor en la boca, es posible que deba elegir alimentos que no sean ácidos ni picantes hasta que la boca se cure (mucositis).

8. Ingiera varias comidas pequeñas durante el día en lugar de pocas comidas abundantes. Asegúrese de alcanzar su objetivo calórico con estas comidas pequeñas.

9. Si la carne roja no le apetece existen las blancas (pollo, pavo, pescado), consuma proteínas de otros alimentos (hay muchos cambios en los olores y sabores, tanto debido al mismo cáncer como a los tratamientos en sí). Por ejemplo, pruebe consumir pescado, huevos, queso, frijoles, nueces, mantequillas de frutos secos, tofu o batidos proteicos.

10. Si siente un sabor metálico en la boca, coma caramelos de menta, mastique goma de mascar o pruebe cítricos frescos. Use utensilios de plástico y cocine con elementos de vidrio. Además, pruebe cepillarse los dientes antes de comer.

11. Si tiene llagas bucales o infección de encías, use una licuadora para triturar las verduras y las carnes. Pruebe preparar jugos o batidos porque el líquido adicional puede ayudar. Para obtener más calorías agregue mantequilla, salsas suaves, salsas espesas o crema (dependiendo del estado de inmunosupresión del paciente).

Algunos efectos secundarios con frecuencia se tratan con medicamentos. Si sus efectos secundarios afectan su hidratación y nutrición, hable con su médico o con otro integrante de su equipo de atención médica. La depresión, cansancio o incomodidad tienen un alto impacto en la calidad de vida del paciente. Puesto que la malnutrición se asocia con altos costos en el sistema de salud, de allí la importancia de cubrir las necesidades oportunamente. Igual que para mejorar el pronóstico y reducir las consecuencias derivadas del cáncer y del estado nutricional comprometido.



REFERENCIAS

National Cancer Institute: PDQ Nutrition in cancer care. Bethesda, MD: National Cancer Institute. Updated January 8, 2016. www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-hp-pdq. Accessed March 20, 2016.

Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2012;62(4):243-274. PMID: 22539238 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22539238.

U.S. Department of Health and Human Services. Foodsafety.gov. Cook to the right temperature. www.foodsafety.gov/keep/basics/cook/index.html. Accessed March 20, 2016.

Eric Van Cutsem, Jann Arends European Journal of Oncology Nursing (2005) 9, S51–S63.

Gertrudis Adrianza de Baptista, Thais Morella Rebolledo. Programa Nacional de Atención Nutricional para Pacientes Pertenecientes a la Red Asistencial Oncológica del Ministerio para la Salud. Venezuela Tribuna del Investigador, Vol.15, No 1-2, 56-59 2014



Síganos en Facebook:



Sociedad Anticancerosa de Vzla.

Twitter



@SAnticancerosa

Instagram



@sociedadanticancerosavzla

y visítenos en:

www.sociedadanticancerosa.org.ve

SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA.

Calle Jalisco, Edificio La Colonia, piso 1,
Las Mercedes; Distrito Capital
Caracas –Venezuela.

disponible en:

www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve



Escanea y accede a esta información
y mas, desde tu teléfono inteligente

Revisión:

Lcda. Angélica Castillo Rojas y
Msc. César Miranda.

Departamento de Educación y Prevención.