

BUEN PROVECHO

CONSEJOS DIETÉTICOS DURANTE EL TRATAMIENTO



Asociación de Familias de Niños con Cáncer
Castilla-La Mancha

niños con cáncer
afanion



Asociación de Familias de Niños con Cáncer
Castilla-La Mancha

CONSEJOS DIETÉTICOS DURANTE EL TRATAMIENTO



ALGUNAS CUESTIONES PREVIAS

¿Qué son y para qué sirven los nutrientes?

Los alimentos contienen sustancias necesarias para la vida que llamamos nutrientes. Cada nutriente cumple con distintas funciones en nuestro organismo, siendo algunos de ellos

esenciales. Esto último quiere decir que nuestro cuerpo por sí solo no los puede producir, de ahí que deban estar siempre presentes en aquellos alimentos que componen nuestra dieta diaria.

Los nutrientes y sus funciones

Los nutrientes se pueden clasificar según la función más destacable que desempeñan en nuestro cuerpo. De este modo nos encontramos con los siguientes tipos de nutrientes:

- **Plásticos o de construcción:** Forman parte de nuestras células, tejidos (músculo, huesos...), corazón, riñones, etc. Los nutrientes que llevan a cabo esta función son fundamentalmente las proteínas.

- **Energéticos:** Algunos de ellos son nuestra principal fuente de energía para poder funcionar correctamente cada día. Hablamos de los hidratos de carbono (energía de utilización rápida) y de las grasas (reserva de energía), los cuales nos permiten llevar a cabo todas las actividades del día, realizar ejercicio, etc.

- **Reguladores:** Permiten que tengan lugar en nuestro cuerpo todas las reacciones necesarias para su buen funcionamiento. Esta función la llevan a cabo las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra, los antioxidantes y también ciertas proteínas que actúan como **enzimas y hormonas**.

Alimentos energéticos

Cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), patatas y legumbres: Contienen hidratos de carbono. Los cereales y las legumbres son además buena fuente de proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Alimentos grasos (aceites, mantequilla, margarina, nata...). Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación. Nos aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de las vitaminas A, D y E. Además, el aceite de oliva y los de semillas (girasol, maíz, soja) y las grasas que contienen los frutos secos, nos AYUDAN a que nuestro sistema circulatorio se mantenga en perfectas condiciones.

Alimentos reguladores

Frutas y Hortalizas Frutas y hortalizas contienen mucha agua y son fuente de fibra, vitaminas (C, beta-caroteno, ácido fólico y otras del grupo B), minerales como el magnesio y el potasio, sobre todo si las tomas frescas y al natural. Las frutas son dulces porque contienen una cierta cantidad de azúcares, sobre todo fructosa, lo que las diferencia de las hortalizas. Las aceitunas, el coco y el aguacate, son también frutas, pero contienen grasas en una cantidad notable con respecto al resto de las frutas.

Alimentos plásticos o de construcción

Leche y sus derivados La leche y los lácteos, así como otras alternativas como la bebida de soja y similares, contribuyen a mantener y desarrollar nuestros huesos. Aportan además proteínas, calcio y vitaminas.

Pescados, huevos y carnes Son fuente de proteínas, cantidades variables de grasa (no es lo mismo un filete de pechuga de pollo que un trozo de cordero...), minerales como el hierro y vitaminas. La grasa que abunda en los pescados (omega 3) es distinta a la de los otros alimentos y nos AYUDA a proteger nuestros vasos sanguíneos y corazón.

Legumbres, frutos secos y cereales Si los combinas con acierto, obtendrás una ración de proteínas tan completa como la que puedas conseguir con pescados, huevos o carnes. Por ejemplo: legumbres con cereales (garbanzos con arroz) o cereales y frutos secos (ensalada de pasta con nueces).

RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Aprende a comer sano con la rueda de la alimentación

La rueda de la alimentación incluye aquellos alimentos que deben estar siempre presentes en nuestra dieta. Contiene además un código de colores que nos ayuda a reconocer, a rasgos

generales, de manera sencilla y amena cuáles son los nutrientes más destacables de cada grupo de alimentos y la función que dichos nutrientes desempeñan en nuestro organismo.

A cartoon illustration of a young girl with brown curly hair, freckles, and a yellow polka-dot shirt with a pink skirt. She is standing with her arms outstretched, surrounded by various food items floating in the air: a green apple, a pineapple, a bunch of purple grapes, a slice of orange, a loaf of bread, and a carton of milk. A small grey cat is sitting on the ground near her feet.

“La comida no sólo es un placer, también es esencial para vencer la enfermedad”

Cuando no se ingiere la cantidad de alimentos que el organismo necesita para realizar sus funciones normales se genera un desgaste físico progresivo con debilidad, agotamiento, disminución en la resistencia a las infecciones y dificultades para tolerar el tratamiento contra el cáncer.

Es muy importante **comer bien** mientras se recibe tratamiento para el cáncer. Comer bien significa:

- Escoger una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita

- Que la dieta sea rica en calorías para mantener su peso en el nivel adecuado y con las reservas de proteínas lo suficientemente altas como para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña.

Una buena salud requiere una buena alimentación, y esto es más importante cuando se está enfermo, un momento en el que es importante proporcionar al cuerpo las proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales que necesita para mantener la energía, reparar los tejidos sanos dañados por el tratamiento y mantener su sistema inmunológico en buenas condiciones.

CÓMO AFECTAN LOS TRATAMIENTOS A LA ALIMENTACIÓN

A continuación se muestran los principales efectos que el tratamiento del cáncer puede producir sobre la alimentación

CIRUGÍA



Los efectos secundarios de la cirugía varían en función de la zona en la que se realice. Así, por ejemplo, la cirugía de cabeza o cuello puede ocasionar problemas al masticar o tragar. Otros posibles efectos secundarios de la cirugía que pueden afectar a la alimentación son *las infecciones*.

Antes de la cirugía se puede recomendar una dieta rica en proteínas y alta en calorías si el paciente ha perdido peso o está débil.

La alimentación adecuada ayuda a *cicatriz*ar las heridas y mejora la recuperación.

QUIMIOTERAPIA

Las células normales del organismo crecen y mueren de una manera controlada.

Sin embargo, las células de un tumor no son normales, sino que crecen continuamente, sin control y de una forma más rápida que las normales. La quimioterapia combate la enfermedad destruyendo las células que crecen rápidamente. Sin embargo, hay células sanas y normales (como las de la médula ósea, las del pelo y las de la boca, esófago, estómago e intestinos) que también pueden resultar dañadas por el tratamiento porque también se multiplican rápidamente, y ésta es la causa de desagradables efectos secundarios que pueden originar problemas con la alimentación.

La quimioterapia puede ocasionar falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento, inflamación y úlceras en la boca, cambios en el gusto de las comidas e infecciones. Tanto la frecuencia como la gravedad de estos síntomas dependen del tipo de fármacos que se usen y de las dosis de los medicamentos o tratamientos administrados al mismo tiempo.

La nutrición puede resultar más grave cuando el paciente presenta fiebre durante periodos prolongados, ya que la fiebre aumenta la necesidad de energía del organismo.

RADIOTERAPIA

Además de destruir las células cancerosas, también puede afectar a las *células normales* y a partes sanas del cuerpo

La radioterapia en el área del *cuello y cabeza* puede ocasionar pérdida de apetito, cambios en la percepción de los sabores, xerostomía (sequedad de boca), inflamaciones en boca y encías, aumento de la mucosidad, problemas al tragar, caries e infecciones.

Irradiar en el *tórax* puede ocasionar infecciones del esófago, problemas al tragar, reflujo esofágico (cuando el contenido del estómago se devuelve hacia el esófago), náuseas o vómitos. La radioterapia sobre la *pelvis* o el *abdomen* podría causar diarrea, náuseas y vómitos, inflamación del intestino y del recto o formación de fistulas. También puede causar cansancio general.

Aunque muchos problemas con la alimentación se deben al tratamiento, otras veces aparecen porque el niño está preocupado, angustiado o tiene miedo. Perder el apetito o tener náuseas son *respuestas normales al nerviosismo o al miedo*.



UNA VISIÓN POSITIVA

No todos los niños sufren estos efectos secundarios y éstos, además, pueden variar mucho de unos niños a otros según el tipo de cáncer, la parte del cuerpo que se está tratando, el tipo y la duración del tratamiento y las dosis utilizadas.

Incluso en el caso de que aparezcan, estos efectos secundarios suelen controlarse bien y generalmente desaparecen cuando el tratamiento acaba, ya que las células sanas se recuperan rápidamente. Es muy aconsejable *hablar de ellos con los médicos y enfermeras*, e informarse de su duración, de lo importantes que pueden ser y de cómo tratarlos.

CONSEJOS DIETÉTICOS DURANTE EL TRATAMIENTO

Las recomendaciones dietéticas para los niños en tratamiento pueden ser diferentes de las que suelen ser adecuadas para la población sana; esta situación confunde a muchos padres cuando las nuevas sugerencias son contrarias a lo que siempre han oído.

Los consejos habituales incluyen comer mucha fruta, verduras y cereales, con una moderada ingestión de carne y productos grasos y derivados de la leche. Sin embargo, para los niños que están en tratamiento, las recomendaciones se centran en ayudarlo a comer alimentos ricos en calorías y proteínas, como tomar más leche y

queso (bajos en grasas) y huevos, así como usar más aceite virgen de oliva, mantequilla y margarina. En algunos casos se recomendará no comer alimentos ricos en fibras porque pueden empeorar problemas como la diarrea o las úlceras en la boca.

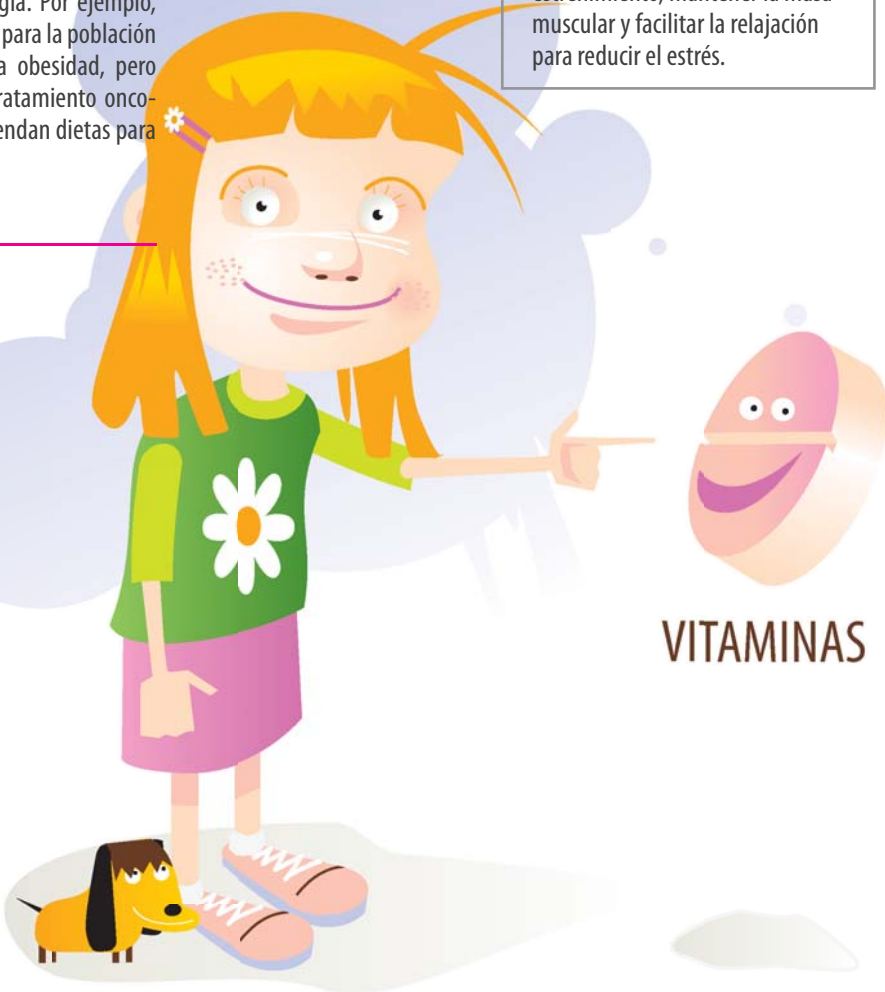
Las diferencias se deben a que estos consejos están pensados para recuperar fuerza y energía. Por ejemplo, una recomendación para la población general es evitar la obesidad, pero para los niños en tratamiento oncológico no se recomiendan dietas para adelgazar.

¿ACTIVIDAD FÍSICA?

Aunque el tratamiento antineoplásico puede causar cansancio, es recomendable mantener una actividad física ligera y regular para estimular el apetito y la digestión, prevenir el estreñimiento, mantener la masa muscular y facilitar la relajación para reducir el estrés.

¿SUPLEMENTOS Y VITAMINAS?

Muchos padres quieren saber si las vitaminas, minerales y suplementos dietéticos ayudarán a sus hijos a mantenerse más fuertes y a luchar contra la enfermedad. Se sabe que los niños que comen bien durante el tratamiento están más preparados para tolerar mejor la enfermedad y los efectos secundarios, pero no hay ninguna evidencia de que los suplementos dietéticos o los remedios «naturales» puedan ayudar a vencer el cáncer. Como norma general, los suplementos dietéticos no deben reemplazar nunca una comida completa y, si se quieren tomar, es preciso hacerlo en dosis moderadas, especialmente los que no han sido bien estudiados.



ALGUNOS PROBLEMAS CONCRETOS

ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR

El sentido del gusto o del olfato puede cambiar durante el tratamiento; no es extraño que la comida, especialmente la carne y otros alimentos ricos en proteínas, adquieran un sabor desagradable, diferente del normal o tenga mucho menos sabor, lo que contribuye a que el niño tenga menos apetito, no disfrute de la comida e incluso pierda peso. Algunos medicamentos, como ciclofosfamida y vincristina, producen un sabor especial casi inmediatamente después de inyectarlos: a menudo los gustos amargos son mucho más fuertes y los dulces parecen menos dulces, mientras otras veces notan un gusto metálico. La sequedad de boca (xerostomía) y dolor contribuyen a empeorar la falta de percepción del sabor de los alimentos.



Consejos dietéticos para el tratamiento de la alteración del gusto y del olfato

- Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.
- No entrar en la cocina cuando se prepara la comida.
- Comer las comidas que se toleren mejor, aunque sea la misma durante un tiempo.
- Elegir preferentemente pescados y carnes blancas. Mace-
rar con zumos de frutas, vino, salsas agrídulces, especias.
- La carne y el pescado hervidos desprenden menos olor
que cocinados a la plancha, parrilla, horno.
- Enmascarar alimentos poco apetecibles, como la carne o
pescado, en purés o cremas.
- Cocinar con condimentos suaves, como la albahaca, la
menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el
hinojo, la mejorana, zumo de naranja o de limón.
- Evitar alimentos fuertes en aroma o sabor: café, coliflor,
cebolla, carnes rojas, vinagretas, ajo.
- Comer los alimentos fríos o templados para evitar que
desprendan olor y disminuir su sabor.
- Cocinar con gelatina permite mezclar alimentos, tomarlos
fríos y enmascarar su sabor.
- Poner más azúcar o sal a las comidas si no están limitados
por el médico.
- Beber de 2 a 3 litros de agua al día. Puede añadirse zumo
de limón para mejorar el sabor.

Consejos dietéticos en caso de notar sabor metálico

- Elegir sabores fuertes como el queso
curado, el jamón, etc.
- Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos
ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevos,
legumbres, soja, etc.
- Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas:
bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata,
etc.
- Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el
sabor a metálico.
- Eliminar los sabores extraños en la boca mediante
enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc.
- Utilizar cubiertos de plástico.
- Probar utensilios de madera para cocinar.
- Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos
de frutas, tomates) con recipientes metálicos, pues
facilitan la disolución de estos últimos (algunas cacer-
olas de acero inoxidable liberan níquel en contacto con
alimentos ácidos).



NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos son dos de los más comunes y temidos efectos secundarios. La quimioterapia es el tratamiento que con más frecuencia los produce.

Las náuseas y vómitos son controlados por el sistema nervioso central. Ocurren porque hay estímulos, como pueden ser los olores, sabores, movimientos (mareos), irritación del estómago o intestino, ansiedad, o los mismos medicamentos que forman parte de la quimioterapia, que inducen la aparición de sustancias químicas (neurotransmisores) que excitan el llamado "centro del vómito" situado en la base del cerebro, desencadenando así el reflejo de las náuseas y los vómitos.

Quienes reciben radioterapia en la región gastrointestinal también pueden sufrir náuseas y vómitos. En el caso de recibir radioterapia en el cerebro, se cree que la radiación estimula directamente el centro del vómito.



Consejos dietéticos para el tratamiento de las náuseas y los vómitos

- Es aconsejable empezar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas poco aceitosas.
- Evitar los alimentos lácteos enteros, productos ácidos y zumos de frutas ácidas.
- Distribuir la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día.
- Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.
- A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.
- Cocinar preferiblemente al vapor; las carnes y pescados, a la plancha.
- Consumir alimentos de bajo contenido en grasa para vaciar el estómago más rápidamente y tener una fácil digestión. Se aconsejan carnes como el pavo y el pollo, pescados blancos, atún enlatado en agua, leche y quesos desnatados.
- Cocinar con condimentos como la canela, la menta, el hinojo, el tomillo, la albahaca, el laurel y el jengibre.
- Las infusiones de manzanilla, menta, anís, azahar o hierbaluisa después de las comidas ayudan a encontrarse mejor.
- Algunos sorbos de Coca-Cola ayudan a calmar las molestias digestivas.
- Masticar bien la comida y comer despacio.
- Es preferible no beber durante las comidas.



Otras recomendaciones:

- Ofrecer líquidos 2 horas después del vómito.
- Tener aire fresco en la casa. Respirar más oxígeno ayuda a calmar el estómago y puede disminuir la sensación de náuseas.
- Fomentar el reposo y la relajación. Descansar incorporado 1 hora después de comer. No acostarse inmediatamente.
- Se sugiere el uso de ropas holgadas.
- Evitar los olores fuertes y desagradables, como olores de cocina, tabaco o perfumes.
- Respirar profunda y lentamente cuando se sientan las náuseas.
- Las técnicas de relajación también pueden ayudar mucho a mejorar esta situación.
- Realizar enjuagues de boca para eliminar sabores desagradables.
- No olvidar tomar la medicación antiemética prescrita.
- Preguntar al médico o enfermera por suplementos dietéticos si la ingestión no es suficiente.

FALTA DE APETITO

La pérdida del apetito (anorexia) también es frecuente durante tratamiento para el cáncer.

Aunque no se conocen totalmente las causas de la pérdida de apetito, se cree que puede ser debido al tratamiento o a la misma enfermedad. También son muchos los factores psicológicos y sociales que pueden afectar al apetito: la depresión, el miedo, la ansiedad, el sentimiento de desamparo... En ocasiones, el niño (especialmente en la adolescencia) rehúsa comer para demostrar a los familiares, amigos y personal sanitario que dominan algo la situación.

El tratamiento del cáncer hace necesario que el niño deba pasar mucho tiempo fuera del hogar y de su rutina, lo cual influye en las comidas. Por ejemplo, las comidas favoritas del niño podrían no estar disponibles en el hospital.

Los diferentes tratamientos provocan la pérdida del apetito esencialmente a causa de sus efectos secundarios:

- La radioterapia puede provocar un cansancio importante, causa de la anorexia;
- La sequedad o llagas de boca y garganta y la diarrea provocan también inapetencia;
- La quimioterapia también altera la absorción de los alimentos al dañar las células intestinales;
- Los cambios en la percepción del sabor, las náuseas y los vómitos pueden hacer que el paciente prefiera no comer para tener menos molestias;
- Algunos otros medicamentos que toman los pacientes (calmantes, antibióticos) pueden empeorar el apetito y agravar la anorexia.

El apetito suele volver a la normalidad después de finalizar el tratamiento. En ese tiempo, las células de la boca y el tubo digestivo ya se han reparado, el niño se encuentra más animado y probablemente vuelva a tener ganas de comer.





Consejos dietéticos para el tratamiento de la pérdida de apetito

- Tener en cuenta las preferencias del paciente.
- Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas. Esto es muy importante, ya que los gustos podrían variar cada día.
- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día.
- Preparar los platos de forma variada y atractiva buscando diferentes texturas y colores.
- Comenzar (antes de la dieta hipercalórica) con una dieta normal, completa y de fácil digestión. De forma gradual, y según se vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.
- Cuando se empiece a ganar peso, se pueden comer menos ensaladas, verduras, productos desnatados que llenan y tienen poco valor nutritivo.
- Evitar beber líquidos durante la comida. Beber al día de 2 a 3 litros de agua.
- Tomar una limonada, zumo de naranja, cóctel antes de la comida si no está contraindicado (los frutos ácidos pueden estimular el apetito).
- Cocinar añadiendo al alimento proteínas y calorías sin aumentar su volumen. Algunas maneras son:
 - Añadir miel, nata, leche en polvo o soja en polvo al alimento que se está preparando.
 - Añadir mantequilla, margarina, nata, crema de leche, queso a la pasta, arroz, patatas.
 - Usar leche en vez de agua para diluir sopas condensadas o purés.
 - Añadir picada de frutos secos, huevo duro, tiras de jamón, queso a las sopas, purés y cremas.
 - Añadir crema de leche o leche en polvo a las salsas.
 - Agregar una taza de leche en polvo a 1 litro de leche entera.
 - Añadir miel, caramelo líquido, frutos secos, leche condensada, chocolate caliente o helado a los postres.
 - Preferir los helados de turrón, avellana o coco a los helados de fruta.
 - Saltear las verduras con beicon, jamón, sofritos, salsas como bechamel, mayonesa o salsa tártara.
 - Usar la manteca de cacahuete con tostadas, galletas, etc.
 - Utilizar soja en polvo para cocinar.
 - Si tolera bien alguna comida, puede repetirla durante varios días.
 - Comer cuando se tenga apetito, aunque no sea en el horario convencional.
- Intentar cambiar la rutina de comidas, por ejemplo, comer en diferentes sitios.
- Servir la comida en un ambiente agradable y tranquilo.
- Propiciar compañía durante las comidas; cuando se coma solo, escuchar la radio o ver la televisión. Hacer que las comidas sean más agradables y relajantes e intentar salir a comer fuera en alguna ocasión.
- Guardar el alimento cuando no se está comiendo.
- Caminar antes de las comidas puede estimular el apetito.
- Intentar comer algo antes de ir a la cama: no afectará a su apetito para la siguiente comida.
- Usar platos grandes para que parezca que hay menos comida.
- Combinar en un solo plato un primero y un segundo.
- Si se toman dos platos, retirar el primer plato antes de servir el segundo.
- Consultar al médico antes de usar suplementos nutricionales.

INFLAMACIONES Y LLACAS EN LA BOCA

La quimioterapia repercute de una manera importante en la boca porque sus células se renuevan continuamente. Además, debilitan el sistema inmunitario local que defiende la boca y mucosa oral de las infecciones.

La radioterapia de la cabeza y el cuello puede causar los mismos problemas orales que la quimioterapia y, además, puede dañar las glándulas que producen la saliva, los músculos que se usan para masticar y los huesos de la mandíbula.

Los problemas orales más frecuentes después de la quimioterapia y la radioterapia son la mucositis y la estomatitis, términos que se suelen usar indistintamente pero que tienen significados ligeramente distintos:

- La mucositis es una inflamación de la mucosa de la boca que se manifiesta en forma de llagas o úlceras dolorosas que pueden llegar a sangrar.
- La estomatitis es una inflamación de cualquiera de los tejidos orales (pulpa dentaria, encías, etc.) que comprende tanto la mucositis como las infecciones de otros tejidos de la boca.



La mucositis aparece en alrededor de la mitad de los pacientes, comúnmente 7 o 10 días después de la quimioterapia, y cuando no hay infección se soluciona sola, por lo general, en 2 o 4 semanas coincidiendo con la normalización del recuento de glóbulos blancos. Empeora cuando se complica con alguna infección en la boca, cuyo sistema inmunitario ya no está funcionando demasiado bien.

Cuando se presenta mucositis o estomatitis, la atención se centra en realizar una limpieza extremadamente cuidadosa y en aliviar los síntomas.



Consejos dietéticos para el tratamiento de las úlceras o llagas en la boca

- Fraccionar las comidas en tomas pequeñas y frecuentes.
- Evitar alimentos que se pegan al paladar; ingerir bocados pequeños y masticarlos completamente.
- Incluir alimentos fáciles de ingerir con alto valor energético: helado de mantecado, batidos enriquecidos, etc.
- Comer los alimentos a temperatura ambiente o fríos para disminuir el dolor.
- Evitar los alimentos secos (tostadas, frutos secos), especias fuertes (pimienta, pimentón), los sabores ácidos (limón, kiwi), amargos, muy dulces o muy salados.
- Usar salsas, nata, mantequilla o gelatina para conseguir la consistencia deseada y facilitar así la deglución.
- Pueden ser útiles los espesantes comerciales y el agua gelificada para conseguir la consistencia deseada.
- Para reducir el tamaño de los alimentos, utilizar el chino, la trituradora y la licuadora. Si esta preparación conlleva una pérdida de proteínas, se puede añadir a la preparación una clara de huevo.
- Se recomiendan comidas que incluyan patatas, papaya, miel, salvia. Tienen virtudes de efecto antiséptico, depurativo, etc.
- Utilizar una pajita para ingerir determinados alimentos.
- Beber agua durante todo el día.
- Dejar escapar el gas de los refrescos gaseosos.

Otras recomendaciones:

- Una buena higiene dental ayuda a reducir al mínimo problemas como caries, mucositis e infecciones por hongos. La higiene bucal comprende el cepillado y la limpieza con hilo dental para eliminar la placa.
- Es preciso enjuagar frecuentemente la boca. Preguntar a su médico o enfermera sobre los enjuagues bucales.
- Hacer enjuagues con miel diluida en agua o con infusiones de tomillo, salvia, manzanilla, bicarbonato (una cucharada de las de café diluida en medio vaso de agua).
- El agua oxigenada diluida en una cantidad igual de agua puede utilizarse cuando hay costras, pero sólo durante 1 o 2 días porque impide que cure la mucositis.
- Escoger cuidadosamente los productos que van a usarse, ya que algunos pueden dañar los tejidos débiles; no se deben usar enjuagues que contengan alcohol; ciertas pastas de dientes pueden irritar los tejidos o quemar las encías, por lo que se debe utilizar una pasta de dientes suave (para niños).
- Antes de las comidas, dejar en la boca agua muy fría o hielo triturado para adormecer el dolor y poder ingerir mejor.
- Si hay dificultades para tragar pastillas o cápsulas, preguntar al médico o enfermera si se pueden triturar o si están disponibles en jarabes.
- Si la mucositis es dolorosa, se pueden usar medicamentos que se aplican directamente en el interior de la cavidad bucal para aliviar el dolor y la inflamación.
- Si la temperatura es igual o superior a 38°C o si se tiene dolor al ingerir alimentos líquidos, avisar al médico o enfermera.

SEQUEDAD DE BOCA

La xerostomía (boca seca) se da cuando las glándulas salivales producen muy poca saliva. La saliva es necesaria para percibir el sabor y para tragar fácilmente.

Los síntomas incluyen sequedad, sensación de ardor o malestar (especialmente en la lengua), labios agrietados, boqueras y cambios en la superficie de la lengua.

Consejos dietéticos para el tratamiento de la sequedad de boca o xerostomía

- Evitar los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, etc).
- Tomar alimentos líquidos o blandos: flan, helado, sopas, guisados, zumos.
- Mezclar salsas, caldo, mantequilla y yogur a los alimentos para que se humedezcan.
- Utilizar vinagre y zumo de limón para aliñar los alimentos.
- Evitar alimentos aceitosos y espesos.
- La leche puede producir más sensación de boca pastosa.
- Aumentar el aporte de líquidos en la dieta.
- 15 minutos antes de las comidas enjuagar la boca con una cucharada de zumo de limón fresco diluido en un vaso de agua.
- Tomar pequeños sorbos de agua durante la comida, lo que permitirá tragar con más facilidad. No masticar grandes cantidades de comida cada vez.
- Comer poco pero frecuentemente, realizando más de tres comidas diarias.
- Preferencia por los líquidos algo ácidos, sin azúcar, y las bebidas gaseosas.
- Recordar que se debe beber entre 2 y 3 litros de agua al día.



Otras recomendaciones:

- Llevar siempre consigo una pequeña botella de agua para humedecer la boca cuando esté seca.
- Es aconsejable usar algún producto hidratante para mantener los labios húmedos.
- Humedecer los labios antes de comer.
- Enjuagar la boca antes de las comidas y durante el día.
- Deshacer trocitos de hielo en la boca.
- Tomar caramelos y chicles sin azúcar.
- Tomar gotas de zumo de limón para estimular la saliva.
- Utilizar, tras consejo médico, la saliva artificial de venta en farmacias.
- Masticar dos perlas de aceite de onagra antes de acostarse (también pueden utilizarse durante el día).
- Hacer ejercicios de estimulación mastictoria para mejorar la salivación.
- Limpiar bien la boca después de comer. En este caso la placa es más gruesa y no se elimina sólo con enjuagues.
- Usar siempre la seda dental y cepillos especiales.

DIARREA

La quimioterapia y la radioterapia afectan principalmente a las células que se dividen con rapidez, como las del revestimiento de los intestinos grueso y delgado. Esto provoca que en los días y semanas posteriores el tubo digestivo no funcione de forma eficaz. A causa de ello, no se absorben bien los alimentos, los minerales, las vitaminas, e incluso el agua, dando lugar a heces más líquidas debido a que los alimentos pasan muy rápidamente por los intestinos, sin que se dé el tiempo necesario para que sean absorbidos.

Consejos dietéticos para el tratamiento de la diarrea

- Realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, según la gravedad de los síntomas. Iniciar dieta líquida cuando el intestino esté más tranquilo.
- La dieta se introducirá de forma progresiva, según tolerancia.
- Empezar con dieta líquida reparada en pequeñas dosis durante el día: caldos, agua, infusiones suaves (manzanilla, tila, poleo, etc.), soluciones de rehidratación oral.
- Los caldos serán desgrasados y ligeros: arroz, zanahoria, etc.
- Preparar zumos sin pulpa y poco azucarados (manzana, zanahoria), que deben tomarse sin mezclar y diluidos en agua.
- Empezar con alimentos fáciles de digerir si se ha tolerado la dieta líquida: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Añadir otros alimentos, según tolerancia: membrillo, fruta cocida, galletas "María", tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.
- Sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o leche de arroz.
- Si se toleran los alimentos anteriores, iniciar la ingestión de productos lácteos: yogur, queso fresco.
- Cocinar al vapor o hervido, al horno, a la parrilla o brasa, a la "papillote" o a la plancha.
- Consumir de forma moderada sal y azúcar.
- Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva virgen y limón.
- Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal, como la pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.
- Evitar consumir alimentos que producen flatulencias como la col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos, cebolla cruda y otros.
- Preferir los cereales refinados a los integrales, como el pan blanco o el arroz blanco.
- Consumir alimentos ricos en potasio: plátano, melón, zanahoria.
- Evitar consumir alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso y productos de pastelería.
- Evitar comer las verduras y las hortalizas crudas.
- Purés de verduras y legumbres pasados por el chino.
- Evitar comer fruta fresca, excepto plátano y manzana.
- La temperatura de la comida o bebidas debería ser preferiblemente templada.
- Beber de 2 a 3 litros de agua al día.
- Tomar bebidas isotónicas ricas en sales minerales.



Otras recomendaciones:

- Avisar al médico o enfermera para que valoren si se trata de una diarrea importante, si hay deshidratación o si se han perdido sustancias importantes para el organismo.
- Consultar con el médico cualquier nueva medicación; ciertos laxantes, antiácidos, antigotosos y antibióticos pueden agravar los problemas de absorción y diarrea.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema común en las personas que reciben tratamiento para el cáncer; se puede definir como el movimiento lento de las heces por el colon (intestino grueso); este tránsito lento provoca que las heces permanezcan mucho tiempo en el colon, se absorba demasiado líquido y se vuelvan secas y duras, dando como resultado molestia o dolor en su eliminación.

Las causas más comunes del estreñimiento en el paciente que recibe tratamiento para el cáncer son:

- El régimen alimenticio: no comer o beber lo suficiente e ingerir pocas fibras.
- Los cambios en los hábitos de evacuación intestinal, como no hacer caso al deseo de evacuar, especialmente cuando el ambiente no es el habitual y hay falta de intimidad, como es el caso del hospital.

- La falta de ejercicio, por inmovilidad, cansancio o debilidad.

Los efectos secundarios de la quimioterapia, como las náuseas, los vómitos o las llagas en la boca dificultan el hecho de comer y beber, lo que disminuye la cantidad de heces y enlentece su paso. Asimismo, estos efectos secundarios provocan un mayor o menor grado de deshidratación y, en un esfuerzo para mantener la suficiente agua en el cuerpo, el organismo absorbe mayor cantidad de líquidos de las heces.

Los quimioterápicos que producen estreñimiento son los derivados de una planta, la vinca, como vincristina, vinblastina y vinorelbina.

El tratamiento integral del estreñimiento incluye la prevención (si es posible), la eliminación de los factores causantes y el uso racional de laxantes.





Consejos dietéticos para el tratamiento del estreñimiento

- Para aumentar el peristaltismo o movimiento de los intestinos, se puede tomar en ayunas un vaso de agua tibia, zumo de naranja, 2 o 3 ciruelas y su jugo.
- Tomar alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, y todo tipo de verduras y frutas.
- Cocinar preferentemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla, a la brasa, hervidos y a la “papillote”.
- Utilizar el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.
- Utilizar hierbas aromáticas: comino, hinojo o anís verde.
- Evitar los condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.
- Se puede tomar sal si su consumo no está contraindicado por su médico. No abusar del azúcar.
- Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.
- Tomar los purés de verduras, legumbres y frutas sin colar.
- Preparar las verduras y las hortalizas crudas o al dente siempre que se pueda.
- Tomar la fruta fresca y con piel preferentemente, también se puede preparar en compota, macedonia o al horno.
- Comer preferentemente carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra y caballo.
- Comer pescado azul y blanco.
- En embutidos, preferir el jamón de york, jamón, fiambre de pavo y pollo.
- Evitar los alimentos ricos en taninos, como membrillo, té, y manzana.
- Beber abundante agua siempre que sea posible.

Otras recomendaciones:

- Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación. Caminar, simplemente, puede ayudar.
- Crear un hábito intestinal disponiendo de un horario fijo para ir al baño.
- No utilizar enemas o supositorios. Consultar con el médico o la enfermera.
- No menospreciar la necesidad de ir al baño.
- Consultar con el médico si su hijo no ha tenido ninguna deposición en 2 o 3 días; puede necesitar un laxante o usar un enema, pero no deben usarse estos remedios sin consultar, ya que estos tratamientos pueden causar complicaciones.

REPUGNANCIA POR CIERTOS ALIMENTOS

Al igual que aparecen las náuseas anticipatorias al asociarlas con estímulos del ambiente de la sala de tratamiento, también se relacionan determinadas comidas, olores y sabores con alguna de las muchas experiencias desagradables que pueden aparecer durante la terapia. Por ejemplo, si poco antes de una sesión de quimioterapia o radioterapia el niño ha comido un guiso de carne y vomita a causa del tratamiento, es fácil que asocie ese guiso de carne con el acto de vomitar; de esta forma, cuando vea o huelga el mismo guiso recordará la experiencia de los vómitos y sentirá repugnancia por ese alimento. Así se crea un reflejo condicionado que no se puede controlar ni prever.

De esta manera, el niño puede empezar a sentir desagrado por muchos alimentos que antes le gustaban y comer o beber menos, ya que, normalmente, las personas que experimentan una sensación desagradable con una comida en particular pueden llegar a evitarla en el futuro.

FATIGA (CANSANCIO)

La fatiga es uno de los síntomas subjetivos más comunes entre las personas diagnosticadas de cáncer. De momento no se ha descrito la causa exacta que determine este estado, probablemente se trate de una combinación de factores biológicos, psicológicos y de comportamiento, diferentes en cada persona. A la aparición de la fatiga contribuyen la misma enfermedad, el tratamiento y sus efectos secundarios, la nutrición y los trastornos del sueño.

Algunos de los medicamentos empleados para combatir el dolor, los vómitos y otros efectos secundarios de la enfermedad y el tratamiento también podrían ser responsables de esa especie de debilidad invasiva.

En el caso de la radioterapia, por ejemplo, el organismo necesita tanta energía para reparar los tejidos irradiados que ésta tiene que “restar” de otras partes. De hecho, la mayor parte de los pacientes suele mejorar una vez que finalizan sus sesiones, aun cuando no hayan recuperado sus niveles normales de energía.

Tampoco es extraño que se experimenten los primeros síntomas de fatiga después de la cirugía, aunque estos suelen mejorar con el tiempo.

Es habitual que la fatiga aparezca cuando el organismo necesita más energía de la que es capaz de producir a partir de la dieta ingerida, de manera que los factores nutricionales están fuertemente relacionados con este efecto secundario.

Consejos para disminuir la sensación de fatiga:

- **Descanso.** Descansar y dormir es muy importante, pero sin abusar; descansar en exceso puede disminuir su nivel de energía. En otras palabras, puede ser que, cuanto más descansa, más fatigado se encuentre.
- **Nutrición.** Beber muchos líquidos. Comer tan bien como pueda, especialmente comida energética, como hidratos de carbono y proteínas. Los suplementos alimenticios no han demostrado que mejoren la sensación de fatiga.
- **Actividad.** Procure que el niño esté tan activo como pueda. Un ejercicio regular como caminar varias veces al día puede ayudarle. Debe establecer objetivos razonables, y después ir incrementándolos, si se puede.
- **Conservar energía.** Repartir las actividades durante el día, y entre ellas tomar un pequeño descanso. Esto le permitirá conservar la energía para hacer lo que más le apetezca. No le fuerce a hacer más de lo que sea capaz.





CONSEJOS DIETÉTICOS PARA EL ENFERMO BAJO EN DEFENSAS

- Preferir los alimentos cocinados a los crudos.
 - Comer fruta que se pueda pelar: plátanos, mandarinas, etc.
 - Comer alimentos industrializados con control estricto microbiológico: zumos, helados, leche, etc.
 - Beber preferentemente zumos de fruta o de vegetales envasados.
 - No comer fiambres, huevos crudos ni requesón.
 - Evitar los pasteles rellenos de nata o de crema.
 - No comer queso azul ni roquefort.
 - Añadir las especias o hierbas durante la cocción, y no después.
 - Cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen.
 - Utilizar siempre que se pueda la olla exprés, porque esteriliza.
 - Utilizar medidas antisépticas al cocinar: lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar las comidas, antes de comer y después de ir al baño.
 - No compartir vasos.
-

Otras recomendaciones:

- Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses. Los cepillos contienen microorganismos que pueden provocar infección. Cambiar de cepillo de dientes después de haber tenido una infección de la boca.
- Evitar cortaduras y contusiones.
- Evitar cepillar los animales de compañía, así como limpiar jaulas, etc.
- Pedir a las personas con algún tipo de infección o resfriadas que retrasen su visita hasta que hayan aumentado las defensas.
- No utilizar enemas ni supositorios sin orden médica.
- Una temperatura igual o superior a 38°C indica la posibilidad de una infección y requiere consultar al médico o enfermera sobre qué se debe hacer en una situación así. Hay ocasiones en las que algún medicamento, o la propia enfermedad, puede provocar fiebre.

BIBLIOGRAFÍA

1. García Luna, PP; Parejo Campos, J. Cuidados Nutricionales antes, durante y después del tratamiento oncológico. En Oncopacientes: Guías informativas para pacientes con cáncer. Ed Nova Sidonia oncología/hematología.
2. Olveira Fuster, G. Manual de nutrición clínica y dietética. Ed Díaz de Santos, 2ª Edición, 2007.
3. Rebollo Pérez, M.A. Manual práctico de nutrición en paciente oncohematológico. Hospital Juan Ramón Jiménez, Huelva.
4. Importancia de la nutrición en el paciente oncológico. Editado por Novartis, primera edición, 2003.
5. De Cáceres Zurita, M., Ruiz Mata, F, Seguí Palmer, MA. Recetas de cocina y autoayuda para el enfermo oncológico. Ediciones Mayo, 2ª edición, 2004.
6. Gorgojo Martínez, J.J. Nutrición y Cáncer. En: Gil Hernández, A, editor. Tratado de Nutrición, tomo 4: Nutrición Clínica. Grupo Acción Médica, primera Edición, 2005. Págs 445-470.
7. Guía clínica multidisciplinar sobre el manejo de la nutrición en el paciente con cáncer. Consenso SEOM, SENPE y SEOR. Ed prodruq multimedia con una beCa educacional de Nestlé Nutrition. 2008.

Revisado por la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición. Hospitales Universitarios "Virgen Del Rocío".

- Pedro Pablo García Luna
Jefe de Sección. FEA Endocrinología y Nutrición.
- José Luis Pereira Cunill
FEA Endocrinología y Nutrición.
- Pilar Serrano Aguayo
FEA Endocrinología y Nutrición.
- Irene González Navarro
MIR 4º año Endocrinología y Nutrición.



ALBACETE Y CUENCA

C/ Mayor, 25 5º

02001 – Albacete

Tel./ Fax: 967-510313

E-mail: afanion@afanion.org

TOLEDO Y GUADALAJARA

C/ Uruguay, 7 1º B

45004 - Toledo

Tel.: 925-252951

E-mail: toledo@afanion.org

CIUDAD REAL

C/ Toledo, 32 6º A

13003 – Ciudad Real

Tel.: 926-212403

E-mail: ciudadreal@afanion.org







BUEN PROVECHO

CONSEJOS DIETÉTICOS DURANTE EL TRATAMIENTO

niños con cáncer
afanion



www.afanion.org