

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Es posible que experimente algunos efectos secundarios durante el tratamiento, por lo que es importante que los analice con su equipo de profesionales de la salud.

LAS NÁUSEAS AFECTAN

203
DE CADA

PERSONAS CON CÁNCER!

Es causada por tratamientos contra el cáncer, ciertos tipos de cáncer y, a veces, por sentimientos de ansiedad o depresión.

LO QUE PUEDE HACER AL RESPECTO

- Evite los alimentos grasosos, picantes y de olor fuerte.
- Trate de comer alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Beba líquidos lentamente para mantenerse hidratado.
- Coma comidas pequeñas y refrigerios a lo largo del día.
- Use jengibre en su cocina, hierva rodajas de raíz de jengibre en agua cuando prepare té o mastique un pequeño trozo de jengibre cocido.
- Anote cuándo come y cómo se siente antes y después del tratamiento (es posible que aprenda que tiene menos náuseas cuando come un refrigerio ligero antes del tratamiento).
- Informe a su equipo de profesionales de la salud que tiene náuseas, es posible que le recomienden medicamentos.
- Ingiera proteínas cada vez que coma para ayudar a calmar su estómago.
- Trate de comer galletas saladas, pretzels, tostadas secas, o palitos de pan.
- Descanse después de comer (asegúrese de sentarse o reclinarse con la cabeza levantada).
- Abra una ventana o encienda un ventilador para que entre aire fresco.

LA FALTA DE APETITO AFECTA CASI

60%
DE LAS PERSONAS

EN TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER!

El tratamiento contra el cáncer, el cáncer en sí mismo, la fatiga, el dolor y algunos medicamentos pueden quitarle el apetito.

LO QUE PUEDE HACER AL RESPECTO

- Coma comidas pequeñas y refrigerios durante el día, incluso a la hora de acostarse.
 - Coma comidas más abundantes cuando se sienta mejor.
 - Tenga a mano meriendas, como frutas secas, nueces, galletas de mantequilla de maní, barras de higos o barras de granola.
 - Elija alimentos que sean suaves y fríos, como yogur y batidos, o congelados, como sorbetes o paletas heladas.
 - Beba sorbos de líquidos nutritivos durante el día (leche, jugos de frutas o sopas).
 - Mantenga la hora de la comida lo más tranquila y relajada posible.
 - Sea flexible con la comida (los alimentos que no le atrajeron ayer pueden tener buen sabor hoy).
 - Hable con su dietista para obtener más ideas sobre qué comer cuando no tiene apetito.
- INTENTE CONCENTRARSE EN LAS CALORÍAS Y LAS PROTEÍNAS:**
- PARA CALORÍAS**
- Utilice aceite de oliva en el pan.
 - Unte mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces en tostadas, galletas saladas o frutas.
 - Agregue algunas rodajas de aguacate a un sándwich.
- PARA PROTEÍNAS**
- Agregue más carne, aves, pescado o queso a los guisos o sopas.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER



ESTREÑIMIENTO

Aumente su consumo de agua y fibra de cereales integrales, frutas y vegetales. Salga a caminar todos los días y beba jugo de ciruelas a temperatura ambiente para mantenerse regular.



ACIDEZ ESTOMACAL

Siéntase erguido cuando coma o beba e ingiera porciones pequeñas. Trate de evitar acostarse después de haber comido. Si necesita acostarse, use una almohada para mantener la cabeza erguida.



LLAGAS EN LA BOCA

Prueba los enjuagues bucales con sal o bicarbonato de sodio durante el día. Justo antes de acostarse, pruebe una mezcla de glicerina y agua tibia, bicarbonato de sodio o sal. Por la mañana puede cepillarse los dientes como de costumbre.



DIARREA

- Evite la fibra y aumente los líquidos para mantenerse hidratado.
- Beba muchos líquidos suaves, claros y a temperatura ambiente durante el día.
- Beba al menos 1 taza (8 onzas) de líquido después de cada defecación blanda.
- Beba y coma pequeñas porciones de alimentos que aporten sodio y potasio (dos minerales que su cuerpo pierde cuando tiene diarrea).
 - » caldos y sopas
 - » galletas saladas o pretzels
 - » jugos de frutas
 - » papas sin cáscara
 - » bebidas con electro-
litos
 - » guineos maduros

FORMAS POSITIVAS DE CONCENTRARSE EN SU NUTRICIÓN MIENTRAS SE PREPARA Y COMIENZA EL TRATAMIENTO

Trabaje con su equipo de profesionales de la salud para:



CREAR UN PLAN de comidas que satisfaga sus necesidades individuales. Es importante recordar incluir proteínas en todas sus comidas y refrigerios.



CONTROLAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE Si tiene diabetes o prediabetes, es importante controlar sus niveles de azúcar en la sangre con regularidad y mantener sus niveles dentro del rango normal.



MANTENER SU PESO En este momento, es importante mantener su peso, incluso si tiene sobrepeso. Ahora no es el momento de perder peso o hacer dieta intencionalmente.



EVALUAR SU SALUD BUCAL Su dentista puede limpiarle los dientes, comprobar si tiene caries, tratar cualquier infección y mostrarle cómo mantener una buena salud bucal antes de comenzar el tratamiento.



CONTINUAR CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Encuentre actividades que pueda hacer, que sean agradables y que le ayuden a mantener su fuerza. No moverse, por ejemplo, permanecer en la cama o en una silla durante largos períodos de tiempo, puede provocar pérdida de masa muscular y fatiga.



Visite anhi.org o escanee este código QR para obtener una copia digital de este recurso

1. Kim ES, et al. Clin Cancer Res. 2018;24(22):5543-5551.