

Alimentarse bien durante el tratamiento

Cuando usted esté en tratamiento para el cáncer de seno, una buena nutrición le ayudará a su cuerpo a:

- Mantenerse fuerte
- Reparar el tejido dañado por el tratamiento
- Enfrentar los efectos secundarios del tratamiento
- Combatir las infecciones

Asegúrese de comer una variedad de alimentos: panes y granos, frutas, verduras y productos lácteos. Tal vez necesite comer más alimentos ricos en proteínas tales como pollo, pescado o frijoles durante su tratamiento. Los alimentos ricos en proteínas y una cantidad abundante de calorías le darán a su cuerpo la energía que necesita para continuar el tratamiento.

Algunas personas tienen dificultad para comer durante su tratamiento. Pídale a su doctor que la remita a una nutricionista registrada (RD, por sus siglas en inglés) o a una nutrióloga; ellas pueden ayudarla si está teniendo problemas para comer.



Una palabra sobre ... los cambios de peso

Algunas personas quizá tengan cambios de peso durante el tratamiento.

El aumento de peso puede deberse a la retención de líquido y/o al aumento de apetito causado por algunas medicinas o bien, por el comienzo de la menopausia. La pérdida de peso puede ser por la falta de apetito causada por los efectos secundarios del tratamiento o debido al mismo cáncer.

Es importante que trate de mantener su peso normal. Puede lograrlo a través de una dieta saludable y ejercicio.

Hable con su doctor si nota en un mes un aumento (o pérdida) de peso de 5 libras o más. El doctor(a) buscará la causa de este cambio y le dará consejos.

Una palabra sobre... los suplementos nutricionales

La mayoría de las personas que están en tratamiento de cáncer de seno no necesitan tomar un suplemento nutricional (alimentario). Usualmente usted puede obtener los nutrientes que necesita haciendo algunos cambios en su dieta.

Si tiene dificultad para comer, hable con su doctor o con su nutricionista registrada. Ellos le pueden dar consejos para agregar más proteína o calorías a su dieta. Hable con su doctor antes de tomar un suplemento nutricional. Algunos de ellos pueden interferir con su tratamiento.

Preocupaciones comunes

El tratamiento puede causar efectos secundarios que directamente impactan su dieta. Si usted tiene cualquiera de los efectos secundarios citados abajo, asegúrese de hablar con su doctor o con su nutricionista registrada. También le ayudará el seguir los consejos que se presentan después de cada efecto secundario.

Efectos secundarios relacionados con su dieta

No tengo ganas de comer.

- Coma entre 4 y 6 comidas pequeñas (en vez de 3 comidas grandes) todos los días.
- Coma cualquier alimento que le apetezca, aún cuando no sea la opción más saludable.

La comida no sabe ni huele igual.

- Pruebe alimentos que sean ácidos como el pudín de limón, o experimente con condimentos más fuertes como el orégano y el romero.
- Evite carnes de olor fuerte, como la carne de res. Pruebe el pollo, el pavo y los huevos.

Mi boca y mi garganta me duelen mucho.

- Consuma alimentos suaves como puré de papa, macarrón y queso, malteadas de leche, pudín o puré de manzana.
- Consuma los alimentos a temperatura ambiente. La comida muy caliente puede hacer que su dolor de boca empeore.
- Hable con su doctor sobre medicamentos que pudieran ayudarle.

Mi boca está realmente seca.

- Chupe dulce o coma paletas de hielo o jugo de fruta en barra. Estos ayudan a producir más saliva.
- Agregue salsas y caldos a sus comidas.

La diarrea se ha vuelto un problema para mí.

- Asegúrese de tomar suficientes líquidos durante todo el día. Agua, caldos y jugo son buenas opciones.
- Coma alimentos bajos en fibra como pasta, requesón, yogur, pan blanco y mantequilla de maní suave. Su doctor pudiera recomendar la dieta BRAT

(por sus siglas en inglés, compuesta de plátano, arroz, puré de manzana y pan tostado).

- Reduzca el consumo de productos lácteos.
- Hable con su doctor sobre medicamentos que pudieran ayudarle.

¿Qué me puede ayudar con el estreñimiento?

- Asegúrese de tomar suficiente líquido todos los días.
- Coma alimentos ricos en fibra como pan de trigo entero, frutas y verduras frescas, arroz integral y frijoles.
- Tome una pastilla para suavizar la materia fecal.

Siempre estoy con náuseas y quiero vomitar.

- Pregúntele a su doctor sobre las medicinas llamadas antieméticas. Estas pueden ayudarle en la prevención y control de náusea y vómito.
- Consuma más alimentos suaves como pan tostado, galletas saladas, avena y líquidos claros.
- Evite los alimentos grasos y muy condimentados.

Recursos

Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

Consejos de Alimentación del Instituto Nacional del Cáncer: Antes, durante y después del tratamiento de cáncer

www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints

Nuestros tableros de mensajes ofrecen foros en línea para compartir sus ideas o sentimientos sobre temas relacionados con el cáncer de seno. Nuestro foro “Vida Saludable”, en el tablero de mensajes, ofrece ideas a las mujeres para llevar una alimentación nutritiva y para mantenerse físicamente activas mientras se enfrentan al cáncer de seno.

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento de cáncer de seno
- Terapias complementarias e integrantes

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

El símbolo del listón corriendo (Running Ribbon) es una marca regist© 2017 Susan G. Komen® Item No. KO2078 7/17