

HC

cancer center



*Recomendaciones para pacientes
en tratamiento oncológico*

Unidad de Oncología

Recomendaciones personalizadas

Cada paciente, en función del tipo de tumor que tenga y del tratamiento que le será administrado, va a experimentar efectos secundario, que serán tratados por su médico y modificaciones en su dieta.

Los efectos secundarios más habituales son náuseas, vómitos, diarreas o estreñimiento, mucositis, inapetencia, cansancio,

La mayoría de estos efectos son temporales y desaparecen gradualmente, una vez finalizado el tratamiento.

A continuación se detallan medidas generales, medicamentosas y dietéticas que le permitirán sobrellevar estos efectos secundarios.

El tumor en general le puede provocar anorexia (pérdida de apetito), provocada por el mismo tumor a través de diversos mecanismos; además de los efectos de la eventual cirugía, quimioterapia o radioterapia, si se hubiese administrado.



Recomendaciones para la falta de apetito

- Mejorar la preparación culinaria y la presentación de los platos. Variar con frecuencia los alimentos y la forma de preparación para que sea atractiva, con variedad de texturas, olores, sabores y colores. Comer en un ambiente favorable, con compañía.
- Utilizar alimentos blandos y fácilmente masticables, que no aumenten el esfuerzo de ingerir la comida; si es necesario, presentarlos en forma de purés. La carne se toma mejor en croquetas, albóndigas o filetes rusos.
- Es aconsejable realizar varias comidas al día, en pequeñas tomas y preferiblemente durante la mañana, momento en el cual el vaciado gástrico es más activo. Recuerde que cada bocado que toma le beneficia.



➤ Debe realizar comidas frecuentes: 6-7 veces al día y en pequeñas cantidades.

➤ Se intentará no omitir ninguna comida.

➤ Los postres de flanes, helados, natillas, arroz con leche o productos de repostería ayudan a aumentar el aporte energético y proteico.



➤ Evitar las comidas y bebidas con poco alimento como café, infusiones, caldos. Si los caldos son de los pocos alimentos que se toman con facilidad, añadir pasta, arroz o pan en bastante cantidad.

➤ Evitar las frutas enteras y tomar preferentemente zumos naturales o frutas licuadas, evitando el pomelo.

➤ Ingerir los líquidos una hora antes o después de las comidas.

➤ Consumir preferentemente alimentos con alto valor nutricional como batidos caseros elaborados con leche, nata, cacao o frutos secos, legumbres, patatas, pastas, aceite de oliva, nata o mantequilla, flanes, helados y natillas.

➤ Evitar los alimentos flatulentos y las legumbres cocerlas al menos durante 3 o 4 horas.

➤ Si no hay contraindicación, puede tomar una copa de vino antes de las comidas o durante éstas.

➤ Le podemos también recetar estimulantes del apetito como el acetato de meggestrol (BOREA®).

Recetas de batidos para preparar en casa

Batido de plátano

- 1 plátano maduro entero en rodajas
- Extracto de vainilla (unas gotas)
- 1 taza (8 onzas) de leche
- 2 tazas que contiene en total 255 calorías si lo realizo con leche entera y 9 gr. de proteínas.

Leche merengada

- Leche 150 ml · Kcal: 306
- Nata 50 ml · Proteínas: 6,2 gr
- Azúcar 15 gr · Grasa: 20,7 gr
- Canela · Carbohidratos: 24 gr

Leche enriquecida

- Leche 150 ml · Kcal: 309
- Nata 40 ml · Proteínas: 11,2 gr
- Azúcar 10 gr · Grasa: 17,6 gr
- Leche en polvo desnatada · Carbohidratos: 26,3 gr

Batido de cacao

- Leche 150 ml · Kcal: 307
- Nata 40 ml · Proteínas: 8,9 gr
- Azúcar 10 g · Grasa: 21,6 gr
- Cacao en polvo · Carbohidratos: 20,1 gr

A las leches anteriores se les puede dar más sabor hirviendo la leche con cáscara de limón, canela o vainilla. También se pueden añadir algunas frutas como fresas, plátano, piña o melocotón en almíbar.

También existen batidos hipercalóricos comerciales con una densidad de 1,5 a 2 kcal/ml como PROSURE O RESOURCE SUPORT o ENSURE...

Recomendaciones para náuseas y vómitos

- Administrar la medicación prescrita para tratarlos con la suficiente antelación.

Primperan: 2 comprimidos, 15 minutos antes de cada comida.

Zofran 4mg: Si no es suficiente pasará a Zofran, 1 comprimido cada 8 horas.

- Debe beber frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos para mantener el estado de hidratación.
- Las comidas también deben ser frecuentes y en pequeñas cantidades, ya que se toleran mejor. Se deben evitar los periodos de ayuno, tener el estómago vacío empeora las náuseas.
- Puede ser de ayuda comer alimentos con poco líquido para no llenar el estómago demasiado. Deberá evitar tomar líquidos con las comidas, ingiriéndolos 1/2 hora antes o 1/2 hora después y en cantidades no superiores a medio vaso cada vez.
- Los alimentos fríos o a temperatura ambiente se toleran mejor, incluir hielo en las bebidas y helados en los postres.
- Evitar alimentos con exceso de grasa o especias, con mucha fibra (verduras, carne fibrosa) y las comidas que producen flatulencia y el alcohol.
- Mantenerse sentado o incorporado durante las comidas y, como mínimo, una hora después.
- Aflojarse la ropa antes de comer y procurar relajarse antes de las comidas.

- En caso de vómitos deberá iniciar la alimentación con infusiones y caldos ligeros, pasando posteriormente a leche descremada y sorbetes y, más adelante, purés y sopas cada vez más espesas.
 - Los alimentos sólidos que mejor se toleran suelen ser el arroz, la patata o la pasta.
 - Aumentar la cantidad de alimento de cada toma poco a poco.
 - Si los vómitos persisten más de tres días se debe consultar con el médico.

Recomendaciones para la disminución de los sabores de los alimentos

Algunos pacientes en tratamiento con quimioterapia notan disminución o cambios del sabor de los alimentos.

En estos casos se debe:

Extremar el cuidado y la higiene bucal.

- Utilizar sustancias que aumenten el sabor, como la sal, glutamato monosódico, especias (pimienta, clavo, nuez moscada, canela, comino, cilantro, azafrán, curry, etc.) o hierbas aromáticas (hierbabuena, albahaca, eneldo, orégano, tomillo y romero).
- Utilizar alimentos “especiales y de calidad”: jamón, embutidos, ahumados, quesos, chocolates, frutos secos, pastas, dulces, vinos, etc.
- Cuidar la presentación.
- Utilizar técnicas culinarias y recetas que concentren el sabor de los alimentos: asado, a la plancha o frito, como preferencia a cocido.
- Establecer un programa de comidas, incluso aunque no tenga apetito.

Marinar (adobar) los alimentos

Puede mejorar el sabor de la carne roja, del pollo o del pescado remojándolos en una mezcla para marinar. Puede comprar una mezcla preparada. Pruebe también con zumos de fruta, con vino o con aderezo para ensaladas. Mientras remoja la comida en la mezcla para marinar, póngala en el refrigerador hasta que sea hora de cocinarla.

Pruebe comidas y bebidas ácidas

Esto incluye naranjas y limonadas. La natilla ácida de limón "tart lemon custard" podría gustarle y añadir más proteínas y calorías a su dieta. Pero no coma alimentos ácidos si tiene irritación de boca o de garganta.

Endulce los alimentos

Si los alimentos tienen un sabor salado, amargo o ácido, puede añadirles azúcar o un endulcorante artificial.

Añada más sabor a sus comidas

Por ejemplo, podría añadir trocitos de tocino o de cebolla a las verduras. Use hierbas como la albahaca, el orégano y el romero. Use salsa barbacoa para las carnes.

Recomendaciones dietéticas para las alteraciones del gusto y el olfato

- Puede aparecer un sabor metálico en la boca, con repugnancia a los sabores fuertes o amargos y también a la carne.
- Intentar identificar los alimentos o los sabores que le producen mayor aversión probando con sabores dulces, salados, amargos y ácidos para encontrar los alimentos mejor tolerados.
- Hacer varias comidas al día (6-8 veces), de alimentos ricos en energía y proteínas: queso, batidos, flan, yogur, cuajada, huevos, repostería, etc.
- Realizar enjuagues de boca frecuentes y, si no existe contraindicación específica, tome unos dos litros de líquidos al día (agua, zumos e infusiones, especialmente con las comidas para facilitar su ingestión).
- Los enjuagues con bicarbonato (1/4 de cucharadita de café en 1/4 litro de agua) disminuyen el mal sabor de boca.
- Evitar las carnes rojas y alimentos con sabores muy intensos.
- Si la carne tiene sabor amargo o metálico puede intentar:
 - Tomar la carne fría o a temperatura ambiente.
 - Tomar la carne estofada con hortalizas (guisantes, patatas, zanahorias, apio, espinacas, etc.).
 - Sustituir las carnes rojas por pollo, pavo, jamón cocido o jamón york, conejo, pescado blanco, quesos suaves o yogur.
 - Puede ser útil macerar la carne previamente en zumo de frutas (limón, piña), vino o vinagre suave.
- Utilizar especias, como perejil, laurel, tomillo, ajo, cebolla, etc., para modificar los sabores, y también salsas (mayonesa, tomate, bechamel, salsa de soja, salsa agridulce, pesto, etc.).
- En general, los sabores dulces y suaves se toleran mejor.

Recomendaciones para la diarrea

- Tomar líquidos frecuentemente, en pequeñas cantidades y unos 2 litros al día. Si la diarrea es muy abundante y líquida, es preferible tomar limonada alcalina o Sueroral® para mantener la hidratación.
- Realizar comidas frecuentes y en pequeña cantidad.
- Evitar los alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, verduras). Se toleran mejor los purés de patata, zanahoria, el arroz hervido o en sopa y el yogur. En muchos casos se toleran bien las legumbres pasadas por el chino.
- Si la diarrea persiste, puede ser útil las papillas de Nutroharina arroz-manzana®.
- Evitar las carnes duras y fibrosas, tomando preferentemente pollo y pescado blanco hervido, huevo cocido, tortilla francesa, jamón york.
- Evitar las especias y especialmente el picante, el café, el alcohol y los zumos ácidos.
- Evitar las comidas con mucha grasa.
- Evitar las frutas crudas y con piel. Muchas frutas se toleran mejor peladas y en compota o asada, especialmente la manzana o la pera (compota de manzana, manzana rallada).
- Evitar la leche y sustituirla por yogur natural, yogur bio o similares.
- Cocinar los alimentos con poca grasa, a la plancha, al horno, microondas o cocidos.
- Realizar cuidados perianales (lavado y secado) después de cada deposición.

Si lo ve necesario, el médico le recetará una medicación de tipo Fortasec para intentar disminuir la diarrea o si es necesario algún antibiótico.

Fortasec:

Se tomará la primera vez 2 comprimidos.
Después 1 comprimido cada vez que vaya al baño con deposiciones líquidas hasta un máximo de 6 al día.

Receta de limonada alcalina

- A 1 litro de agua se añade 1 cucharada sopera de azúcar, el zumo de 1 limón, 1 punta de cuchillo de sal y 1 punta de cuchillo de bicarbonato.



Recomendaciones para el estreñimiento

- Debe tomar muchos líquidos: unos 2 litros. Si además pierde peso, los líquidos deberán ser en forma de batidos o zumos para aportarle más calorías.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra: verduras, frutas sin pelar, legumbres, panes y cereales integrales.
- Regularizar el hábito intestinal, intentando mantener un horario fijo todos los días.
- Aumentar la movilidad y la actividad física, especialmente por la mañana y después de las comidas, para potenciar una mayor motilidad intestinal (paseos después de comer).
- Puede utilizar salvado añadiéndolo a los cereales del desayuno, a las sopas o algunos guisos de legumbres y preparados de fibra como Plantaben® o metilcelulosa.
- Si está tomando medicación para el dolor (Durogesic®, Codeisan®, Codeferalgan®, MST®, Buprex®), debe prevenir el estreñimiento desde el principio utilizando laxantes suaves como Hodernal®, Duphalac®, Oponaf, Emuliquen.
- Mantenga la actividad física todos los días, puede ayudar a evitar y a aliviar el estreñimiento. Pregunte a su doctor el grado de actividad que debe tener y el tipo de ejercicio que debe hacer.
- A veces, si es necesario, el médico le recetará laxantes más fuertes o enema.

Recomendaciones para la mucositis

- Extremar la higiene oral.
- Utilizar medicación para el dolor antes de la comida (enjuagues con lidocaína viscosa u otra medicación que indique su médico).
- Enjuagarse la boca con agua con bicarbonato antes y después de las comidas (añadir 1/4 de cucharadita de café a 250 cc de agua).
- Tome comidas frecuentes y en pequeñas cantidades de alimentos calóricos (flan, natillas, helados, yogur, arroz con leche).
- Evite alimentos duros o que se fragmentan en trozos irritantes (frutos secos, galletas), o con residuos fibrosos que se quedan en la boca (verduras).
- Utilice alimentos blandos, jugosos y fáciles de tragar. Para ello añada caldo, salsa, triture los alimentos en la batidora y mejor páselos por un pasapurés y sívalos a la temperatura que sea más confortable para el paciente (generalmente temperatura ambiente o tibios).
- Evite los alimentos irritantes como ácidos (tomate, vinagre), especias y picantes, alimentos salados, alimentos muy fríos o muy calientes. Tabaco y alcohol, así como jarabes y colutorios que contengan alcohol.
- Tome muchos líquidos para evitar la sed y sequedad de boca.

Mycostatin:

Si la lengua está blanquecina o nota la presencia de llagas, deberá empezar a tomar MYCOSTATIN. Solución oral: 1 medida cada 6 horas (enjuagar y después tragar). Tras la aplicación, no tomar líquidos ni alimentos durante 15 minutos.

Recomendaciones dietéticas para la xerostomía (sequedad de boca)

Puede ir acompañada de mal aliento, disminución de la percepción del sabor, molestias o dolor, dificultad para hablar, para masticar y tragar.

Usted puede:

- Para aumentar la salivación, masticar chicles, chupar caramelos sin azúcar, hielo o utilizar saliva artificial. (Bucalson®[®], Salivart®[®], Bucohidrat®[®]).
- El zumo de limón o de naranja, la limonada, los sorbetes de limón y los helados de limón facilitan la producción de saliva.
- Evitar los alimentos secos y que se disgregan en partículas al masticarlos, como galletas, patatas fritas o frutos secos.
- Preparar los alimentos caldosos o con salsa abundante para facilitar su deglución.
- Utilizar preparaciones culinarias con consistencias blandas y jugosas, triturados o purés líquidos, cremas, sorbetes, helados, natillas, yogur, etc.
- Son mejor tolerados los alimentos a temperatura ambiente, en lugar de los muy calientes o muy fríos. Aunque en algunos casos el hielo y los polos dan sensación de bienestar.
- Evitar alimentos picantes.
- Aumentar el consumo de líquidos, mejor fuera de las comidas.
- Cepillarse la boca y la lengua antes de cada comida.
- Realizar enjuagues frecuentes con agua, colutorios con flúor o clorhexidina, pero no con colutorios que contengan alcohol.
- Extremar la higiene bucal y cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida, para evitar las caries dentales.

Recomendaciones dietéticas para la disfagia (dificultad a tragar)

- Vigile la posición. El paciente debe estar sentado en una silla con la espalda recta, los hombros ligeramente inclinados hacia adelante y los pies firmes sobre el suelo.
- No utilizar agua para ayudar a deglutir los alimentos (salvo en los casos de xerostomía). Los líquidos deben ingerirse cuando la boca no contiene alimentos.
- Debe tomar bocados pequeños y no llenar excesivamente la boca.
- Deglutir con calma y repetidamente para vaciar la boca entre los diferentes bocados.
- Observar el movimiento de la “nuez” con la deglución, y procurar que no se acumulen comidas entre la encía y la mejilla.



Inicio de la dieta oral para los pacientes con disfagia

- Estas recomendaciones están indicadas en los pacientes que comienzan a alimentarse por vía oral y no tienen buen control de los labios, de la lengua, de la sensibilidad bucal, o del reflejo deglutorio; están muy limitados por la disfagia y, por tanto, no pueden tragar alimentos que requieren una masticación cuidadosa, así como los líquidos muy fluidos.
- En principio, esta dieta se basa en alimentos en forma de purés y la eliminación de líquidos sin espesar. Por tanto, debe estar compuesta de alimentos espesos, suaves y con texturas homogéneas semisólidas. Se pueden utilizar frutas y hortalizas, con una textura suave.
- No se debe administrar agua, ni leche ni zumos salvo que se utilice un espesante para aumentar su consistencia.
- Para espesar los alimentos que se ingieren fríos (zumos, leche, frutas, flanes) o a temperatura ambiente, se puede utilizar una gelatina comercial.
- Para espesar alimentos que se ingieren calientes (carne, sopas, legumbres, arroz, pasta, puré de verduras), se deben utilizar espesantes comerciales (Resource® espesante)
- La medicación líquida o sólida triturada se puede administrar mezclada con puré de frutas o yogur.

Recomendaciones para la piel

- Siempre protegerse del sol con crema de protección alta (50/100).
- En caso de picor:
 - Asegurar una buena hidratación de la piel.
 - Utilizar antihistamínicos de nueva generación que no dan sueño de día como Ibis, Alerlisin De noche sí se pueden utilizar los que dan sueño.
- En algunos casos tendrá que recurrir a la utilización de corticoides oral, pero solamente bajo prescripción médica.
- En función de su tratamiento existe protocolo de prevención.



HC

cancer center

Tfno. Oncología 952 908 898

Tfno. General 952 908 628

oncology@hcmarbella.com | hcmarbella.com

C/ Ventura del Mar, 11. 29660 Marbella