

ONCOLOGÍA

- **Recomendaciones para el alivio de los síntomas**

Cuando los efectos secundarios del cáncer o su tratamiento interfieren con el consumo normal de alimentos, pueden realizarse ajustes a fin de garantizar que el paciente continúe recibiendo la nutrición necesaria. Se puede recurrir a medicamentos para estimular el apetito. Se recomienda por lo general el consumo de alimentos con alto contenido calórico y proteico. No obstante, la planificación de las comidas debe ser individualizada para satisfacer las necesidades nutricionales del paciente y los gustos en cuanto a los alimentos.

- **Anorexia**

La anorexia (falta de apetito) es uno de los problemas más comunes en los pacientes de cáncer.

Las sugerencias a continuación ayudan a estos a tratar la anorexia:

- Consumir comidas pequeñas con alto contenido proteico y calórico cada 1-2 horas, en lugar de 3 comidas grandes.
- Obtener ayuda para preparar las comidas.
- Agregar calorías y proteínas extras a los alimentos (como manteca, leche en polvo descremada, miel o azúcar parda).
- Ingerir suplementos líquidos (bebidas especiales que contienen nutrientes), sopas, leche, jugos, leche malteada y batidos de frutas cuando el consumo de alimentos sólidos es problemático.
- Consumir refrigerios o meriendas que contienen muchas calorías y proteínas.
- Preparar y almacenar porciones pequeñas de los alimentos preferidos del paciente de manera que estén listos para el consumo cuando la persona tiene hambre.
- Comer desayunos que contienen un tercio de las calorías y las proteínas necesarias para el día.
- Comer alimentos con aromas agradables. Los olores fuertes pueden evitarse si se usan bolsas para hervir, se cocina en la parrilla al aire libre, se emplea un ventilador de cocina cuando se preparan alimentos, se sirven alimentos fríos en lugar de calientes (dado que los olores se concentran en el vapor ascendente), y se quitan las coberturas de los alimentos para liberar los olores antes de ingresar a la habitación del paciente. Pueden utilizarse ventiladores pequeños portátiles para expulsar los olores lejos del paciente. Los olores de la cocina pueden evitarse si se solicita comida para llevar.
- Probar comidas nuevas. Ser creativo a la hora de los postres. Experimentar con recetas, saborizantes, especias, tipos y consistencias de alimentos. Las preferencias y el rechazo a ciertos alimentos cambian a diario.

Se recomiendan los siguientes alimentos con alto contenido calórico y proteico:

- Queso y galletas.
- Molletes
- Budines
- Suplementos nutricionales
- Batidos
- Yogur
- Helados
- Leche en polvo agregada a los alimentos como budines, batidos o cualquier receta que utiliza leche.
- Alimentos ligeros (propicios para refrigerio s o meriendas) como huevos rellenos sazonados, queso crema o mantequilla de maní sobre galletas o apio, o jamón del diablo sobre galletas.

- **Alteraciones del gusto**

Las alteraciones en el gusto pueden relacionarse con el tratamiento del cáncer, problemas dentales o medicamentos. Es común que ocurra un rechazo repentino a ciertos alimentos. El sentido del gusto puede retornar parcial o completamente, pero tal vez se requiera un año al cabo del tratamiento para que el sentido del gusto retorne a la normalidad. Es conveniente consumir abundantes líquidos, cambiar los tipos de alimentos consumidos y agregar especias o saborizantes a los alimentos.

Las siguientes sugerencias son útiles en el manejo de las alteraciones del gusto en pacientes con cáncer:

- Enjuagar la boca con agua antes de las comidas.
- Probar frutas cítricas (naranjas, mandarinas, limones, pomelos) a menos que haya llagas en la boca.
- Comer comidas pequeñas y refrigerios sanos varias veces por día.
- Comer cuando se siente hambre en lugar de hacerla a horarios establecidos.
- Utilizar utensilios de plástico si los alimentos tienen sabor metálico.
- Probar los alimentos preferidos.
- Comer con familiares y amigos.
- Hacer que otras personas preparen las comidas.
- Probar alimentos nuevos cuando se encuentra con mejor ánimo.
- Reemplazar la carne roja por aves, pescado, huevos y queso.
- Utilizar recetas sin carne y con alto contenido de proteínas, de libros de cocina vegetariana o china.
- Emplear caramelos de limón sin azúcar, goma de mascar o pastillas de menta cuando se siente un gusto metálico o amargo en la boca.
- Agregar especias y salsas a los alimentos.
- Comer carne con algo dulce, como salsa de arándano, jalea o puré de manzana.
- El consumo de comprimidos de sulfato de zinc durante la radioterapia a la cabeza y el cuello ayuda a recuperar el gusto normal al cabo del tratamiento.

• Sequedad bucal

La sequedad bucal es producida generalmente por la radioterapia que se dirige a la cabeza y el cuello. Diferentes medicamentos inducen también a la sequedad bucal, la cual afecta el habla, la sensación del gusto, la capacidad para tragar y el uso de prótesis dentales y frenillos. Aumenta también el riesgo de caries dentales y enfermedad de las encías dado que disminuye la cantidad de saliva producida para limpiar los dientes y las encías.

El tratamiento principal para la sequedad bucal es beber abundante cantidad de líquidos aproximadamente. Otras sugerencias para tratar esta afección incluyen:

- Comer alimentos húmedos con agregado de salsas, salsas hechas con el jugo de la carne asada, mantequilla o margarina.
- Chupar caramelos duros o goma de mascar.
- Comer postres congelados (como uvas congeladas y bebidas heladas con sabor) o trozos de hielo.
- Limpiar los dientes (incluidas las dentaduras postizas) y enjuagar la boca al menos cuatro veces por día (después de cada comida y antes de ir a la cama).
- Mantener agua al alcance en todo momento para humedecer la boca.
- Evitar líquidos y alimentos con contenido alto de azúcar.
- Evitar enjuagues que contienen alcohol.
- Beber néctar de fruta en lugar de jugo.
- Emplear una pajilla para beber los líquidos.

• Llagas e infecciones orales

Las llagas en la boca son consecuencia de la quimioterapia y la radioterapia. Estos tratamientos están dirigidos a células que

se multiplican de forma rápida ya que las células cancerosas tienden a multiplicarse rápidamente.

Las células normales en el interior de la boca pueden resultar dañadas por estos tratamientos porque también se multiplican rápidamente. Las llagas orales pueden infectarse y sangrar, con lo cual se dificulta el consumo de alimentos. Al escoger ciertos alimentos y mantener buena higiene oral, los pacientes habitualmente pueden facilitar el consumo de alimentos. Entre las sugerencias para ayudar a tratar las llagas y las infecciones orales tenemos las siguientes:

• Consumir alimentos blandos que se mastican y tragan fácilmente, incluidos los siguientes:

- frutas blandas, como bananas, puré de manzana y sandía. . Néctares de durazno, pera y damasco.
- Queso de granja.
- Puré de patata.
- Macarrón y queso.
- Natillas
- Gelatina.
- Batidos
- Huevos revueltos.
- Avena u otros cereales cocidos.

- Emplear una batidora para procesar verduras (como papas, guisantes y zanahorias) y carnes hasta que desaparezcan grumos.
- Evitar alimentos ásperos, gruesos o secos, como verduras crudas, granolas, tostadas y galletas.
- Evitar alimentos picantes o salados. Evitar alimentos ácidos, como vinagre, encurtidos y aceitunas.
- Evitar frutas o jugos cítricos como naranjas, toronjas y mandarinas.
- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.
- Cortar los alimentos en trozos pequeños.
- Utilizar una pajita para beber los líquidos.
- Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Alimentos calientes o tibios pueden irritar una boca sensible. Limpiar los dientes (incluidas las dentaduras postizas) y enjuagar la boca al menos cuatro veces por día (después de cada comida y antes de ir a la cama).
- Agregar salsas, caldos o jugos a los alimentos.
- Consumir bebidas de alto contenido calórico y proteico además de las comidas.
- Insensibilizar la boca con trozos de hielo o sorbetes.

El empleo de un enjuague bucal con glutamina ayuda a reducir la cantidad de llagas bucales. La glutamina es una sustancia que se encuentra en las proteínas vegetales y animales.

• Náuseas

Las náuseas producidas por el tratamiento del cáncer pueden afectar la cantidad y los tipos de alimentos que se consumen. Las sugerencias a continuación son útiles en el tratamiento de las náuseas en pacientes con cáncer:

- Comer antes de los tratamientos contra el cáncer.
- Evitar alimentos que seguramente producirán náuseas. En el caso de algunos pacientes, estos incluyen alimentos picantes, alimentos grasos y alimentos con olores fuertes.
- Consumir porciones pequeñas varias veces por día.
- Tomar líquidos a sorbos lentamente durante el día.
- Comer alimentos secos como galletas, galletitas o tostadas, durante el día.
- Sentarse o reclinarse con la sección superior del cuerpo erguida durante una hora después de comer.
- Comer alimentos blandos, de textura suave, de fácil digestión en lugar de comidas pesadas.
- Evitar comer en una habitación con olores de cocina o demasiado caliente. Mantener la sala a temperatura agradable y con gran cantidad de aire fresco.
- Enjuagar la boca antes y después de comer.
- Chupar dulces duros como pastillas de menta o caramelos de limón si la boca tiene mal gusto.

• Diarrea

Los tratamientos contra el cáncer, la cirugía estomacal o intestinal o la tensión emocional pueden producir diarrea. La diarrea de duración prolongada resulta en deshidratación (falta de agua en el cuerpo) o niveles bajos de sal y potasio, minerales importantes necesarios para el cuerpo.

Las sugerencias a continuación son útiles en el tratamiento de la diarrea en pacientes con cáncer:

- Ingerir caldos, sopas, bebidas para deportistas, bananas y frutas envasadas a fin de ayudar a renovar la sal y el potasio perdidos por la diarrea.
- Evitar alimentos grasos, líquidos calientes o fríos y cafeína.
- Evitar alimentos fibrosos --especialmente frijoles secos y verduras crucíferas (como brócoli, coliflor y repollo).
- Beber gran cantidad de líquidos durante el día. Los líquidos a temperatura ambiente tal vez ocasionen menos problemas que los líquidos calientes o fríos.
- Restringir el consumo de leche a 2 tazas o eliminar el consumo de leche y productos lácteos hasta que se haya identificado la fuente del problema.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas que producen gases como guisantes, lentejas, verduras crucíferas, goma de mascar y refrescos de soda.
- Limitar el consumo de dulces sin azúcar o goma de mascar elaborados con sorbitol (alcohol del azúcar).
- Beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal diarreica.

La administración de glutamina oral contribuye a preservar el buen estado de los intestinos cuando se toma el medicamento anticanceroso fluorouracilo.

• Recuento bajo de glóbulos blancos

El recuento bajo de glóbulos blancos en personas con cáncer se debe a diferentes razones, entre algunas de las cuales tenemos la radioterapia, la quimioterapia o el cáncer mismo. Los pacientes que tienen un recuento bajo de glóbulos blancos enfrentan un mayor riesgo de desarrollar infecciones.

Las sugerencias a continuación son útiles en la prevención de infecciones en pacientes con recuento bajo de glóbulos blancos:

- Revisar las fechas de los alimentos y no comprar o emplear alimentos vencidos.
- No comprar o utilizar alimentos en latas que están hinchadas, abolladas o dañadas.
- Descongelar alimentos en la nevera o el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente. Cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
- Refrigerar las sobras de alimentos dentro de 2 horas de la cocción y comerlos dentro de las 24 horas.
- Mantener la temperatura de los alimentos calientes o fríos, según corresponda.
- Evitar frutas y verduras viejas, mohosas o dañadas.
- Evitar tofu no envasado que se comercializa en recipientes abiertos
- Cocinar las carnes, aves y pescados completamente. Evitar el consumo de huevos crudos o pescado crudo.
- Comprar alimentos envasados en porciones individuales a fin de evitar las sobras.
- Cuando coma fuera de la casa, evitar bares de ensaladas y buffets.
- Evitar exponerse a grupos grandes de personas o personas que padecen infecciones.
- Lavarse las manos frecuentemente para evitar la diseminación de bacterias.

• Consumo de líquidos

El cuerpo necesita abundante cantidad de agua a fin de reemplazar los líquidos que se pierden diariamente. La diarrea prolongada, las náuseas, los vómitos y el dolor impiden que el paciente beba y coma suficiente para recibir el agua que necesita el cuerpo. Uno de los primeros signos de deshidratación (falta de agua en el cuerpo) es el cansancio extremo.

Las sugerencias a continuación son útiles para evitar la deshidratación en pacientes con cáncer:

- Beber de 8 a 12 tazas de líquidos por día. Esto podría ser en forma de agua, jugo, leche o alimentos que contienen gran cantidad de líquidos como budines, helado, bebidas heladas con sabor, sorbetes y gelatinas.
- Llevar una botella de agua consigo cada vez que salga del hogar. Es importante beber incluso si no se tiene sed, dado que la sed no es un buen indicador de la necesidad de líquidos.
- Limitar el consumo de bebidas que contienen cafeína, como refrescos, café y té (tanto caliente como frío).
- Beber la mayoría de los líquidos después de las comidas o entre comidas.
- Utilizar medicamentos para el alivio de las náuseas y vómitos.

• Estreñimiento

El estreñimiento se define como menos de 3 evacuaciones por semana. Se trata de un problema muy común entre las personas con cáncer y puede ser el resultado de falta de agua o fibra en la dieta; inactividad física; tratamientos contra el cáncer como quimioterapia y medicamentos.

La prevención del estreñimiento es parte del tratamiento del cáncer. Las sugerencias a continuación son útiles para evitar el estreñimiento en pacientes con cáncer:

- Comer con frecuencia más alimentos que contengan fibras. La cantidad recomendada de fibras es de 25 a 35 gramos por día. Aumentar la ingesta de fibras gradualmente y beber muchos líquidos al mismo tiempo a fin de mantener el movimiento de las fibras en los intestinos.
- Beber de 8 a 10 tazas de líquidos todos los días. El agua, el jugo de uvas pasas, jugos tibios, limonada y tés descafeinados pueden resultar especialmente convenientes.
- Realizar caminatas y ejercicios periódicamente. El calzado adecuado es importante.

Si el estreñimiento continúa, las siguientes sugerencias en cuanto a la dieta, ejercicios y medicamentos pueden ayudar a corregirla:

- Continuar comiendo alimentos con alto contenido de fibras y beber bastante líquidos. Intentar agregar salvado de trigo al régimen alimentario; comenzar con 2 cucharadas colmadas todos los días durante 3 días, luego aumentar 1 cucharada todos los días hasta que se alivie la constipación. No exceder las 6 cucharadas por día.
- Mantener la actividad física.
- Incluir tratamientos para el estreñimiento con medicamentos de venta libre si fuera necesario. Esto se refiere a productos formadores de masa (como Citrucel, Metamucil, Fiberall, FiberCon y Fiber-Lax); estimulantes (como comprimidos o supositorios Dulcolax y Senokot); ablandadores de heces (como Colace, Surfak y Dialose) y osmóticos (como leche de magnesia). Las enemas de semilla de algodón y en aerosol pueden también ayudar a aliviar el problema. Lubricantes como el aceite mineral no son recomendados, ya que pueden evitar el uso de nutrientes esenciales por parte del cuerpo.
- Entre las buenas fuentes de fibras tenemos las siguientes: judías, guisantes, lentejas, fresas, manzana, melón, kiwi, naranja, alcachofas, brócoli, coles, pan de trigo..

PAUTAS ALIMENTARIAS QUE PODRÍAN LLEGAR A REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

Desde un punto de vista pragmático, para reducir la incidencia de aquellos tumores relacionados con la dieta, sería recomendable lo siguiente:

- Incrementar el consumo de frutas y verduras (hasta al menos cinco porciones al día). Este factor aparece de forma consistente como protector frente a la mayoría de los tumores, en particular para el cáncer de colon y para el cáncer gástrico.
- Aumentar de forma relativa el consumo de cereales no procesados (como fuente de polisacáridos no refinados).
- Disminuir el consumo de carne, especialmente de carnes rojas y procesadas. El consumo de este tipo de alimentos está relacionado con cáncer intestinal, mama, próstata y páncreas. La World Cancer Research Fund recomienda "si se desea comer carne roja, la ingesta de ésta no debe superar el 0% de las calorías ingeridas". Dicho de otra manera, se recomienda de forma individual no comer carne roja por encima de 80 g /día.
- Intentar evitar la obesidad. Sin llegar al extremo contrario, hay que recordar que en la mujer la obesidad está asociada con cáncer endometrial y con cáncer de mama de mujeres posmenopáusicas; y en el varón, con el cáncer intestinal. El peso corporal deberá mantenerse en el rango de lo saludable, es decir, un índice de masa corporal (peso / altura)² de 20-25.
- No abusar de dietas ricas en grasas. Más allá de su posible relación directa con ciertos tumores, está el problema de su contribución a estados de obesidad.
- Tratar de evitar (o al menos reducir) el consumo de alcohol, factor de riesgo para cánceres gastrointestinales, hepáticos, y de mama. Las recomendaciones (alternativas a la posibilidad de abstinencia) son consumos de no más de 2 unidades / día para las mujeres, y de 3 unidades / día para varones.
- Reducir o evitar el consumo de alimentos salados y ahumados.
- Abstenerse de suplementos vitamínicos innecesarios

Todas estas recomendaciones dietéticas deberán ir acompañadas de unos hábitos de vida saludable, relacionados directamente con la aparición o no de diferentes cánceres. El hábito tabaquero, la vida sedentaria (no realización de ejercicio físico regular), la exposición prolongada al sol sin control, y el padecer hepatitis B y C, son quizás los factores ambientales mejor conocidos, cuyo control junto con una dieta saludable podría hacer que la reducción del cáncer en generaciones futuras sea una realidad.