

Manejando los síntomas

Durante el tratamiento de cáncer

Los efectos secundarios de los diferentes tratamientos para el cáncer varían de persona a persona y de tratamiento a tratamiento. A continuación se presentan algunos de los efectos secundarios más comunes y sus recomendaciones para el manejo de los mismos.

Manejo de Diarreas

Las diarreas deben atenderse con prontitud para evitar la deshidratación y pérdida de electrolitos (sodio y potasio). Los alimentos pasan tan rápido por el tracto gastrointestinal que no le da tiempo al cuerpo para absorber los nutrientes necesarios.

Inicialmente deja descansar tu sistema gastrointestinal y reemplaza los fluidos y electrolitos perdidos aumentando el consumo de líquidos. Prefiere aquellos líquidos altos en sodio y potasio, como las bebidas comerciales rehidratantes o bebidas deportivas. Una vez las diarreas se detengan comienza una dieta oral.

Prefiere

Productos lácteos bajos en grasa como leche, mantecados, yogurt y queso, evita la leche entera.

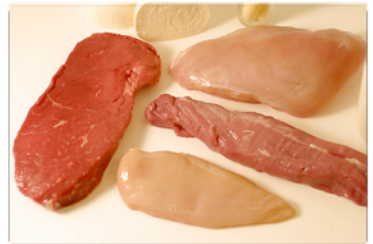
Cortes de carnes bajos en grasas bien cocidos como pollo, pavo y pescados evitando freírlos o añadirle grasa.

Harinas refinadas como arroces, pastas y pan blanco.

Variedad de vegetales cocidos sin cáscara ni grasa añadida.

Variedad de jugos 100% de frutas sin pulpa, guineo maduro, melón y frutas enlatadas en su propio jugo.

Bebidas sin cafeína como café y té descafeinado, refrescos sin cafeína y bebidas hidratantes.



Por el momento...

Mantente lejos de... alimentos altos en azúcar, lactosa, fructosa, sirope de jarabe de maíz ("high fructose corn syrup") y sorbitol como lo son la leche de vaca entera, bebidas de frutas, dulces y chicles.

Sigue un patrón de alimentación de pequeñas comidas o meriendas cada 3 a 4 horas.

Si identificas que algún alimento te causa diarreas o las empeora deja de consumirlo. Reintrodúcelo a tu dieta una vez se detengan las diarreas.

Evita

Carnes fritas o procesadas como "hot dogs", salchichas, jamonilla, "corned beef", bologna y salame.

Cereales de grano integral altos en fibra como panes, arroces y pastas integrales.

Vegetales frescos (con excepción de la lechuga) como brécol, coliflor, remolacha, maíz, repollo y vegetales fritos.

Todas las frutas frescas (con excepción de melones y guineo maduro), frutas secas (pasas y ciruelas), jugo de ciruela o de frutas con pulpa, frutas endulzadas con sorbitol y frutas enlatadas en sirope espeso.

Bebidas con cafeína como café y té regular, refrescos y bebidas energizantes.

Para mas información

Instituto Nacional del Cáncer

Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion>

