

## 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.

### Estreñimiento

Aumentar el consumo de fibra diario a la vez que hidratación adecuada ayudará a manejar este síntoma. Debes aumentar el consumo de fibra diario lentamente. Esto te ayudará a mejorar los síntomas del estreñimiento mientras tu cuerpo se ajusta al aumento de fibra.

Consume cereales de grano íntegro diariamente, como pan, arroz, pasta, cereales secos y legumbres. Asegúrate de leer el contenido de fibra por servicio en la etiqueta nutricional y que uno de los ingredientes principales sea "whole grain". Compara las etiquetas nutricionales de los alimentos para seleccionar alternativas altas en fibra.

*Se consideran buenas fuentes de fibra, aquellos alimentos que provean 3 g de fibra o más por servicio*

Nutrition Facts		Amount/Serving		% Daily Value*	
Serving Size 1/2 cup (57g) Servings Per Container 6 Calories 220 Calories from Fat 60 <small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>		<b>Total Fat</b> 7g	<b>10%</b>	<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
		Saturated Fat 1g	5%	<b>Sodium</b> 10mg	1%
		Trans Fat 0g		<b>Total Carbohydrate</b> 34g	11%
		Polyunsaturated Fat 1.5g		Dietary Fiber 7g	28%
		Monounsaturated Fat 0.5g		Sugars 3g	
				<b>Protein</b> 8g	
		Vitamin A 0%	Vitamin C 0%	Calcium 2%	Iron 15%

**INGREDIENTS:**  
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.

Utiliza arroz y pan integral en vez de arroz o pan blanco.

Sustituye la harina regular o la multiusos por harina de trigo integral en tus recetas.



Consume frutas y vegetales frescos con su cáscara en vez de jugos.

Bebe una cantidad adecuada de fluidos. Ponte la meta de consumir 8 vasos de 8 onzas diarias. Esto es especialmente importante cuando se aumenta el consumo de fibra ya que los fluidos ayudan a que el cuerpo maneje la fibra adecuadamente en el cuerpo sin causar molestias.



Si usas suplementos de calcio o hierro y son la causa de tu estreñimiento, consulta con tu doctor o nutricionista. Es posible que se pueda disminuir la dosis.