
Cómo tratar la

pérdida del apetito



Esta guía para el paciente lo ayudará a comprender lo siguiente:

¿Qué es la pérdida de apetito relacionada con el cáncer?	Pág. 2
¿Qué causa la pérdida de apetito relacionada con el cáncer?	Pág. 3
¿Qué puedo hacer cuando no tengo ganas de comer?	Pág. 4
¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?	Pág. 12
¿Dónde puedo obtener más información?	Pág. 13

Esta guía es para las personas que tienen pérdida de apetito antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Pueden utilizarla pacientes, familiares, amigos o profesionales de la salud. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

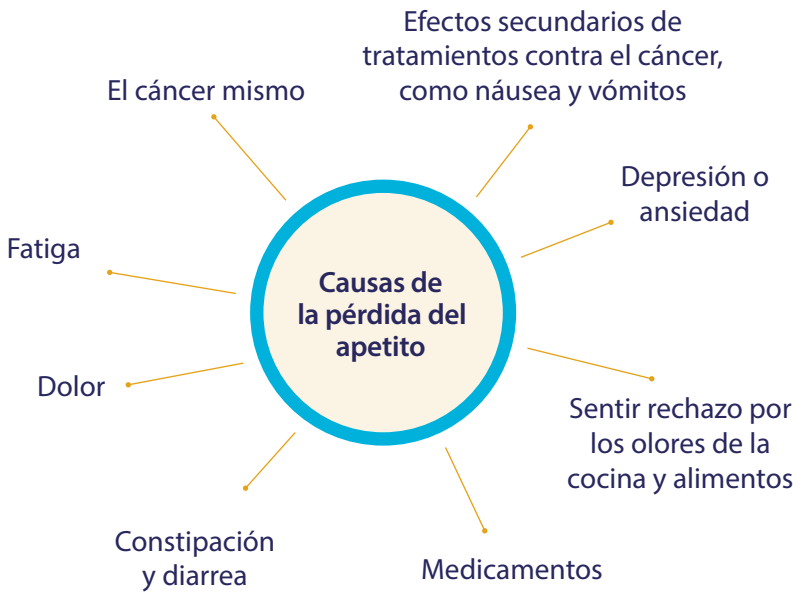
¿Qué es la pérdida del apetito relacionada con el cáncer?

La pérdida del apetito es cuando no siente hambre ni tiene interés en la comida. Si no puede comer, puede bajar de peso y no estará lo suficientemente fuerte para sus tratamientos.



¿Qué causa la pérdida del apetito relacionada con el cáncer?

Este diagrama muestra qué cosas pueden hacer que no quiera comer:



¿Qué puedo hacer cuando no tengo ganas de comer?

Pida una remisión a un dietista matriculado

Un dietista puede ayudarle a armar un plan para comer y beber cuando no tenga apetito.

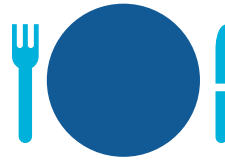
Trate los síntomas que puedan estar afectando su apetito

Si tiene dolor, náuseas o cualquier otro síntoma que haga que no quiera comer, hable con su equipo de atención médica. Pueden tratarse muchos síntomas, lo que puede ayudarle a recuperar el apetito.

También puede visitar unlockfood.ca o llamar al **1-866-797-0000** para comunicarse con un dietista matriculado de forma gratuita.

¡Haga que cada bocado valga!

Necesita consumir suficientes calorías, proteínas y líquidos en su dieta para mantener las fuerzas y seguir adelante con sus tratamientos.



Coma y beba a menudo

Coma varias comidas pequeñas en lugar de 2 o 3 abundantes.

Trate de comer un par de bocados cada 1-2 horas incluso si no tiene hambre.

Tenga refrigerios nutritivos, fáciles de comer que le gusten como galletas con queso, tazas de pudín, humus y vegetales, y yogur.

Elija comidas ricas en calorías

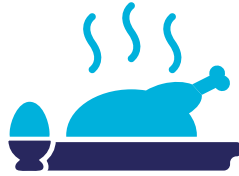
Este simple cambio le da más calorías sin comer más.

Estos son algunos ejemplos:

Cambie de	a
Leche descremada	Leche descremada al 2% o entera
Té o café	Chocolate caliente con leche entera
Caldo	Sopa crema con leche
Agua	Jugo (o jugo diluido)
Lácteos semidescremados	Lácteos enteros (crema agria, yogur, requesón)
Yogur congelado o sorbete	Helado
Avena	Granola (en leche entera o yogur entero)

Elija comidas y bebidas ricas en proteína

La proteína ayuda a su cuerpo a curarse cuando realiza tratamientos contra el cáncer.



Estas comidas son ricas en proteína:

Productos lácteos como leche, yogur griego, pudín y queso

Carne de res, pollo, pescado, mariscos

Tofu, frutos secos, semillas, mantequilla de maní

Guisantes secos, frijoles y lentejas.

Huevos

Haga leche rica en proteína.

Agregue 1 taza de leche descremada en polvo a 4 tazas de leche entera. Utilice la leche rica en proteína para sopas crema, estofados, salsas espesas y salsas.

Agregue proteína en polvo a comidas líquidas o para hornear.

La cantidad de proteína en cada marca de polvo puede ser diferente, por lo que deberá leer la etiqueta o pedirle ayuda al dietista.

Agregue más grasa a su comida

Estas son algunas formas simples de hacer que sus comidas sean más ricas en calorías.



Agregue:	A:
Aceite de oliva, mantequilla o margarina	Fideos, arroz y panes
Salsas espesas o salsas	Puré de papas y carnes
Crema, jarabe de arce, miel o mermeladas	Frutas, yogures y postres
Mayonesa	Aderezos para ensaladas, sándwiches, ensalada de atún y huevo
Crema batida	Sopas, cremas pasteleras, fruta fresca, batidos o salsas para pasta
Aguacate	Sándwiches, quesadillas, o trítúrelo y úselo para untar o esparcir
Frutos secos y mantequillas de frutos secos	Tostadas, batidos, refrigerios
Queso graso	Sándwiches, derretido en vegetales, en salsas, o como refrigerio
Crema agria	Papas, salsas para untar

Tome al menos 6-8 vasos de líquido todos los días

Utilice estos consejos para ayudarle a consumir suficiente líquido:



Tome líquidos durante todo el día. Elija líquidos con calorías, como jugos, leche, sopa y batidos de frutas.

Lleve consigo una botella con su bebida favorita.

Limite las bebidas con cafeína (cola, café, té) y alcohol.

Si necesita más calorías, pruebe estas bebidas ricas en calorías:

Carnation Breakfast Essentials

Bebidas con yogur

Suplementos nutritivos comerciales (como Boost Plus, Ensure Plus, o consulte en el supermercado o en su tienda local de alimentos saludables)

Ovaltine u otras bebidas malteadas

Leche entera o con chocolate

Batidos de leche o caseros

Consejo:

Consulte a su equipo de atención médica si puede tomar sus medicamentos con batidos de leche u otras bebidas ricas en calorías.

Coma los alimentos que le gusten

Coma lo que le guste, cuando quiera. No se preocupe por mantener los horarios habituales de las comidas.

Coma la comida más importante del día cuando lo considere mejor. Si cree que es mejor en la mañana, coma más en la mañana.

Pruebe comer el desayuno a la hora de la cena o la cena en el desayuno.

Coma sus comidas favoritas en cualquier momento del día.

Utilice platos o tazones más pequeños.

Coma comida preparada si tiene problemas para cocinar

Pruebe estos consejos para simplificar la preparación de comidas:

Comuníquese con el programa local de servicios de comidas comunitarias (como Meals on Wheels).

Compre comidas congeladas que sean fáciles de poner en el horno. Pruebe mini-quiche, empanadas calientes, bastones de pollo, pastas congeladas y cualquier otra comida que le guste.



Compre vegetales, frutas, quesos precortados y otros refrigerios rápidos.

Utilice el mostrador de charcutería de su tienda local para adquirir carnes, ensaladas y otras comidas preparadas previamente.

Sea activo y haga ejercicio

El ejercicio puede ayudar a aumentar el apetito cuando no tiene ganas de comer. Incluso pocos ejercicios pueden ayudar. Intente pararse y hacer algo todos los días.



Elija una actividad que le guste.

Vaya a su propio ritmo.

Empiece lentamente con algo como un estiramiento suave y una caminata corta.

¡Vaya seguro!

- ✓ Hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas sobre cómo realizar ejercicios de forma segura.
- ✓ Puede ejercitarse en cualquier momento durante el tratamiento o después.
- ✓ Deténgase y descanse si siente dolor, rigidez o si le falta el aire.

Reciba ayuda de familiares y amigos

Los familiares y amigos pueden molestarte por su falta de apetito. Comparta esta lista con ellos para que sepan cómo ayudarlo de la mejor manera.



No se le debe forzar a comer. Los familiares y amigos deben alentarle a comer lo que quiera, cuando quiera. Este no es el momento para juzgar o intentar influir en las elecciones alimenticias de los seres queridos.

Dígale a familiares y amigos que hablar mucho sobre el apetito solo puede empeorar las cosas.

Acepte ayuda de familiares y amigos que le ofrecen ayuda para cocinar y hacer compras; pueden estar buscando formas de ayudarlo. Dídeles qué comidas le gustan y puede comer.

Invite a otras personas para comer juntos. Esto puede ayudar a comer más.

Los medicamentos pueden ayudar con su apetito



Incluso después de mejorar todas las cosas que pueden tratarse, probablemente siga con poco apetito.

A veces, los medicamentos de estimulación del apetito pueden ayudar. Hable con su médico y el equipo de atención médica para obtener más información.

¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Infórmele a su equipo de atención médica inmediatamente si:

Tiene náuseas o vómitos que no mejoran

No puede comer por un día o más

Siente dolor al comer

No puede orinar en todo un día

No ha tenido movimiento intestinal (defecado) por más de 2 días

¿Qué es la detección de síntomas?

En Ontario, los pacientes con cáncer completan una evaluación de detección de síntomas. La evaluación informa al equipo de atención médica sobre sus síntomas y cómo se siente. La herramienta se llama Sistema de evaluación de síntomas Edmonton (ESAS, Edmonton Symptom Assessment System).

Completar la evaluación de síntomas lo ayuda a usted y a su equipo de atención médica a manejar los síntomas.

Puede necesitar ayuda con la pérdida del apetito si:

No siente hambre, incluso si no ha comido en varias horas, incluso días.

Baja de peso y nota pérdida de musculatura y fuerza.

Su falta del apetito le genera preocupación o estrés.

Necesita ayuda para armar un plan para comer más.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar estos enlaces y otros recursos útiles, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Visite estos sitios web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Nourish

www.nourishonline.ca

EatRight Ontario

www.eatrightontario.ca

1-877-510-5102

Servicios de apoyo:

Servicios de apoyo de la Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Libros:

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Alimentarse es fácil: recetas que ayudan a superar el desafío de comer durante el tratamiento oncológico)

Elise Mecklinger, 2006

The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook (Guía esencial de nutrición para el tratamiento del cáncer y recetario) — Jean LaMantia and Neil Berinstein, 2012

Eating well when you have cancer (Cómo alimentarse bien cuando padece cáncer)

www.cancer.ca/publications

Pida más información a su equipo de atención médica sobre la pérdida del apetito.

Folletos:

Libros:

Videos:

Clases:

Grupos locales de apoyo:

Pregunte a su equipo de atención médica con quién debe comunicarse si siente que sus síntomas necesitan atención urgente.

Notas:

Las recomendaciones de esta guía se basan en la evidencia publicada y en el consenso de expertos. La información de esta guía se adaptó de las siguientes herramientas para pacientes:

- Food ideas to help with decreased appetite, Healthy eating using high energy, high protein foods (Ideas de comidas para ayudar a la falta de apetito, Comida saludable con mucha energía, comidas ricas en proteínas, BC Cancer Agency)
- What to eat when you don't feel like eating (Qué comer cuando no tiene hambre, University Health Network)
- Appetite (Apetito, Sunnybrook Health Sciences Centre)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre la fatiga. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar la fatiga. Consulte siempre a su equipo de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. La información de esta guía no crea una relación médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Para consultar otras guías del paciente, visite:

www.cancercare.on.ca/symptoms

¿Le resultó útil esta guía para el paciente? Deje sus comentarios en:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versión 1 – 2016

Cancer Care Ontario tiene todos los derechos de autor, marcas registradas y todos los otros derechos en esta guía, incluso de textos e imágenes gráficas. Ninguna parte de este Recurso podrá utilizarse o reproducirse para otros fines que no sean de uso personal, así como tampoco podrá distribuirse, transmitirse o "reflejarse" de ninguna manera por ningún medio, sin la autorización previa por escrito de Cancer Care Ontario.

PH_OTR_5016