

Puntos clave

- Muchos profesionales en nutrición están de acuerdo en que comer diferentes alimentos ricos en nutrientes es importante para mantener y mejorar una buena salud.
- Los pacientes que comen bien y mantienen o logran un peso saludable generalmente controlan mejor los efectos secundarios del tratamiento.
- Ciertos alimentos podrían causar una mala reacción con algunos de los fármacos que se usan en el tratamiento del cáncer. Los miembros de su equipo de tratamiento le dirán qué alimentos evitar.
- Tal vez quiera pedirle a su médico que le recomiende un dietista registrado para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición.
- La investigación médica sobre la relación entre el cáncer y la nutrición aún está en las primeras etapas. Puede ser difícil encontrar asesoramiento fiel y honesto debido a los mitos y a la desinformación que existe sobre este tema.

Introducción

Comer bien es importante para todos. Los tipos y las cantidades de los alimentos que comemos afectan el nivel de energía, el estado de ánimo y el autoestima. Un estilo de vida saludable juega un papel clave en mantener el cuerpo fuerte, respaldar el sistema inmunitario (las células y proteínas que defienden al cuerpo de las infecciones) y reducir el riesgo de tener ciertas enfermedades, tales como ciertos tipos de enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

Seguridad de los alimentos

El manejo seguro de los alimentos también es importante para todos. Las personas que reciben tratamiento para el cáncer pueden tener un sistema inmunitario debilitado, lo que aumenta su riesgo de sufrir enfermedades causadas por los alimentos.

El manejo seguro de los alimentos incluye las siguientes pautas:

- Mantenga limpias sus manos, los mostradores, los platos, las tablas de cortar, los fregaderos, los cuchillos y los utensilios de cocina.
- Lave los paños de cocina a menudo.
- Lave las esponjas en el lavavajillas con regularidad junto con los platos o hierva las esponjas por cinco minutos para eliminar las bacterias.
- Enjuague bien las frutas y los vegetales ANTES de pelarlos, de modo que la suciedad y las bacterias no se transfieran a los mismos. Corte y quite cualquier área dañada o machucada antes de preparar o comerlos. Deseche las hojas exteriores de una lechuga o un repollo.
- No use los mismos platos, tablas de cortar ni utensilios para preparar carne, pescado o pollo crudos o cocidos. Use platos de servir y utensilios separados para la carne, el pescado y el pollo después de cocidos.
- No enjuague la carne ni las aves antes de cocinarlas, ya que las bacterias pueden esparcirse al fregadero o a los mostradores.
- Mantenga los huevos, carnes, aves y mariscos crudos y los jugos de todos los alimentos que se cocinarán alejados de los alimentos que no se cocinarán.
- Descongele los alimentos congelados en el microondas o en el refrigerador, no en el mostrador de la cocina.
- Marine los alimentos en el refrigerador.
- Use un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que la carne esté totalmente cocida.
- Lea las fechas de vencimiento de los productos y busque señales de que el alimento se esté echando a perder. Si tiene dudas, tírelo a la basura. No pruebe alimentos que se vean o huelan "raro" o mal. Las sobras deberían comerse dentro de tres a cuatro días.
- Refrigere o congele todos los alimentos cocidos y perecederos en un plazo de dos horas desde su compra y preparación. Enfríe la comida lista para servir y las sobras justo después de terminar de comer.

Esta es una forma fácil de recordar las reglas básicas de seguridad de los alimentos:

Limpiar: lávese las manos y las superficies con frecuencia

Separar: mantenga separados los diferentes tipos de alimentos

Cocinar a temperaturas adecuadas

Refrigerar: refrigere rápidamente

La Asociación para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (PFSE, por sus siglas en inglés) educa al público sobre las prácticas de manejo seguro de los alimentos. El sitio web de la PFSE ofrece más información y además cuenta con ideas divertidas para los niños en cuanto a la seguridad de los alimentos.

Asociación para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (*Partnership for Food Safety Education*, o PFSE) (202) 220-0651
www.fightbac.org (en inglés)

Nutrición durante y después del tratamiento para el cáncer

Comer bien ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor y a estar más fuertes durante y después del tratamiento para el cáncer. Si come bien y mantiene o logra un peso saludable, generalmente podrá controlar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Una buena nutrición también ayuda al cuerpo a reemplazar las células sanguíneas y los tejidos sanos que se dañan como resultado del tratamiento para el cáncer.

Muchos profesionales en nutrición están de acuerdo en que comer diferentes alimentos ricos en nutrientes es importante para mantener y mejorar una buena salud.

Una dieta saludable incluye un equilibrio de

- Frutas y vegetales
- Granos integrales y legumbres
- Alimentos con proteínas de bajo contenido graso, como pescado, carnes rojas magras y aves
- Alimentos lácteos con bajo contenido graso.

A continuación se ofrecen algunos consejos para comer frutas y vegetales:

- Intente comer entre 5 y 10 porciones de frutas y vegetales por día (una porción consiste en una media taza en el caso de la mayoría de las frutas y vegetales, y una taza en el caso de los vegetales de hojas verdes, los melones y las bayas).

- Consuma una o más porciones de vegetales crucíferos casi todos los días. Ejemplos de vegetales crucíferos incluyen el brócoli, la coliflor, el repollo, las coles de Bruselas, la col rizada, el berro, los rábanos y otros.

Además de una buena nutrición, un estilo de vida saludable incluye

- Mantener o lograr un peso saludable
- Beber suficientes líquidos
- Hacer actividad física diariamente, por ejemplo caminar
- Relajación (manejo del estrés)
- Dormir lo suficiente
- No consumir productos de tabaco ni abusar de drogas, y limitar o no beber alcohol.

Los alimentos no se pueden usar como tratamiento para el cáncer, pero algunas cosas que usted come o bebe y algunas acciones que evita pueden contribuir a mejoras en la salud y en cómo se siente. Por ejemplo, es importante saber si lo que come está causando una mala reacción con su medicamento. También es importante saber cuánto debería comer para lograr o mantener un peso saludable, y también ser consciente de cuánta agua bebe.

La nutrición y la farmacoterapia para el cáncer

Ciertos alimentos pueden causar una mala reacción con algunos de los fármacos que se usan en el tratamiento del cáncer. Los miembros de su equipo de tratamiento le dirán qué alimentos evitar.

Cuando comience un tratamiento nuevo o empiece a tomar un fármaco nuevo, es buena idea que informe al médico sobre cualquier alergia a alimentos que tenga y sobre todas las vitaminas y los suplementos dietarios a base de hierbas que tome.

También debería hacer las siguientes preguntas:

- ¿Tendré alguna necesidad especial de nutrición mientras tomo este medicamento?
- ¿Debo tomar este medicamento con alimentos o sin alimentos?
- ¿Existe algún alimento conocido que no debería comer durante este tratamiento?
- ¿Existen vitaminas o suplementos medicinales conocidos que no debería tomar durante este tratamiento?
- ¿Existen alimentos o bebidas que debería evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Tengo que tomar más agua o líquido de lo normal durante el tratamiento o mientras tomo este medicamento?

- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas, incluso cerveza y vino, durante el tratamiento o mientras tome este medicamento?
- ¿Qué pasa si vomito inmediatamente después de tomar el medicamento?

Para ver otras preguntas que podría hacerle a su médico sobre los efectos secundarios, consulte la publicación gratuita de LLS titulada *Efectos secundarios de la farmacoterapia*.

Su apetito

Las personas que viven con cáncer pueden tener diferentes metas y desafíos relacionados con la nutrición, dependiendo de

- La edad
- El tipo de cáncer
- La etapa del cáncer
- El tipo de tratamiento
- Otros problemas médicos tales como presión arterial alta, enfermedad del corazón, diabetes o depresión.

El cáncer y el tratamiento que recibe pueden aumentar la necesidad del cuerpo de recibir calorías y proteínas. La quimioterapia, algunos otros tipos de farmacoterapia y la radioterapia ocasionan la necesidad de consumir más calorías y proteínas. Los efectos secundarios del tratamiento también pueden hacer que sea más difícil consumir suficientes calorías y proteínas.

La disminución del apetito puede ser muy difícil y estresante, especialmente cuando resulta en la pérdida de peso. Puede ser difícil para los pacientes y sus familias lidiar con los cambios en el comportamiento alimenticio y en el gusto de los alimentos causados por la pérdida o disminución del apetito. Si la disminución en el apetito continúa, el médico tal vez le recomiende que pruebe un estimulante del apetito.

Los siguientes consejos de nutrición pueden ayudarlo a obtener la mayor nutrición de cada bocado de alimento cuando la disminución del apetito es un problema:

- Coma comidas pequeñas o meriendas frecuentemente durante el día.
- Mantenga a mano meriendas preparadas o pequeñas comidas y asegúrese de llevarlas consigo cuando salga de la casa.
- Si comer alimentos sólidos es un problema, pruebe líquidos de alto contenido calórico como jugos, sopas o licuados.
- Para obtener calorías adicionales, agregue salsa de carne, leche, mantequilla o crema a sus alimentos siempre que sea posible.

- escoja alimentos blandos, o alimentos que puedan cocinarse hasta que estén tiernos.
- Pruebe nuevas comidas y recetas para adaptarse a los cambios del gusto o del olfato.
- Cuando sea posible, salga a caminar antes de comer para abrir el apetito.
- Coma con amigos o familiares siempre que pueda.
- Haga una lista de sus alimentos favoritos y asegúrese de tenerla a mano.
- Pruebe un café helado o licuado con polvo de proteínas agregado.
- Mantenga meriendas y postres a mano y visibles.
- Mantenga una botella de agua consigo y beba durante el día para evitar la deshidratación.
- Acepte ayuda con la compra de alimentos y preparación de las comidas.
- Inscríbase en clases de cocina para personas con cáncer, que se ofrecen en muchas comunidades. La oficina de LLS en su comunidad tal vez pueda darle recomendaciones de clases a las que puede asistir si está interesado.

Aumento de peso

En algunos pacientes, el aumento de peso puede ocurrir como resultado de un aumento del apetito o de la retención de líquidos ("hinchazón") que se asocian con ciertas farmacoterapias. No se recomienda hacer dietas para bajar de peso sin el asesoramiento médico adecuado. Para obtener ayuda, pídale a su oncólogo que le recomiende un dietista que pueda diseñar una dieta adecuada para usted.

En estudios recientes de investigación médica se ha concluido que la obesidad puede causar un riesgo mayor de presentar ciertos tipos de cáncer de la sangre. Sin embargo, será necesario realizar más estudios para comprender mejor la conexión.

Beba lo suficiente

Algunas terapias para el cáncer, incluida la quimioterapia, otras farmacoterapias y la radioterapia pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Algunos efectos secundarios del tratamiento, como por ejemplo la diarrea y los vómitos, aumentan la necesidad de beber más líquidos.

Si toma medicamentos por vía oral, beba suficientes líquidos durante el día. Beber incluso pequeños sorbos de líquidos a intervalos regulares es recomendable, si eso es todo lo que puede tolerar. Los requisitos de líquido se basan en varios factores como la edad, el nivel de actividad, el clima y el tratamiento médico. Consulte con los profesionales médicos

de su equipo de tratamiento para obtener orientación sobre la cantidad de líquido que debe consumir cada día.

Tal vez le recomienden líquidos, tales como los caldos o las bebidas deportivas, que pueden restaurar el equilibrio de electrolitos en el cuerpo. Los electrolitos, tales como el sodio y el potasio, tienen muchas funciones importantes en el cuerpo. Los vómitos y la diarrea aumentan la pérdida de electrolitos de su cuerpo. Consulte con los profesionales médicos de su equipo de tratamiento para determinar si necesita más ayuda para mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo bebiendo líquidos que contienen electrolitos.

Si no le gusta el agua, puede tomar líquidos saborizados. Es mejor evitar el alcohol, ya que esto puede aumentar la pérdida de líquidos del cuerpo.

La salud dental

La atención dental forma una parte importante de la atención médica para el cáncer en general. La buena nutrición también cumple una función importante en la salud dental. Los problemas de dientes, encías o de la boca pueden interferir con una alimentación adecuada. Y una mala nutrición puede causar problemas dentales. Si es posible, consulte al dentista antes de comenzar el tratamiento y

- Mantenga una buena higiene dental y oral para ayudar a evitar la gingivitis y las infecciones.
- Use un enjuague bucal recetado por el dentista y evite los enjuagues bucales con alcohol.
- Exáminese la boca diariamente para detectar cualquier problema con llagas, úlceras o infección.
- Si tiene algún dolor en la boca, en los dientes o en la mandíbula, o cualquier otro síntoma de un posible problema dental, hable con el oncólogo y con el dentista tan pronto como sea posible.
- Si es necesario, el oncólogo puede remitirlo a un oncólogo dental (un dentista con capacitación especial en el tratamiento de las personas con cáncer).
- Pídale consejos a su equipo de profesionales médicos sobre cómo mantener los dientes y la boca limpios y pídale sugerencias sobre cómo reducir las molestias dentales.

Cuando vaya al dentista, actualice su historial médico para que incluya su diagnóstico de cáncer y sus tratamientos, y proporcione a su dentista y a su oncólogo el nombre y número de teléfono del otro para que puedan consultar entre sí. Tal vez le recomienden que obtenga todo procedimiento dental importante antes del comienzo del tratamiento, si es posible.

Pautas dietarias para pacientes inmunodeprimidos

Las pautas dietarias publicadas por instituciones o médicos sobre el manejo seguro de los alimentos recomiendan evitar comidas que se asocian con frecuencia con enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunos alimentos comunes que siempre deberían evitarse son: productos lácteos no pasteurizados, ostras crudas, huevos crudos, pescado crudo y brotes de alfalfa. También se recomienda cocinar la carne de ave y la carne molida o de hamburguesa hasta que estén bien cocidas. Si tiene un pozo como fuente de agua, debería instalar un filtro de agua en el grifo o en donde el agua ingresa a la casa. Puede pedir que examinen el agua en su hogar sin costo. Si necesita un filtro y no puede pagarlo, puede hervir el agua que use para beber.

En su búsqueda de una dieta que esté diseñada para personas con sistemas inmunitarios debilitados, tal vez encuentre una que se llama "dieta neutropénica". Esta dieta tuvo como objetivo ayudar a las personas con conteos de neutrófilos menores de los normales (neutropenia) a disminuir la exposición a bacterias y otros organismos nocivos que se encuentran en algunos alimentos. Sin embargo, nunca se desarrolló una definición aceptada universalmente de qué alimentos deberían incluirse en esta dieta. En una revisión de estudios, nunca se comprobó que la dieta neutropénica disminuyera la exposición a bacterias en los alimentos. Esta dieta no parece beneficiar a los pacientes de ninguna forma.

La educación sobre la seguridad de los alimentos es importante para los pacientes. Para obtener instrucciones específicas sobre la alimentación, consulte a los profesionales médicos de su equipo de tratamiento.

Evaluación de información sobre la nutrición y los suplementos dietarios

La investigación médica sobre la relación entre la nutrición y el cáncer aún se encuentra en sus primeras etapas. Puede que sea difícil separar las recomendaciones fiables, con base científica, de la información errónea y los mitos.

Si le interesa entender más sobre las novedades de nutrición que haya visto en Internet, leído en una revista o periódico, o que haya escuchado en el noticiero, de un amigo o de un familiar, es importante que hable con un miembro de su equipo de profesionales de la oncología. No pruebe un suplemento vitamínico o a base de hierbas sin consultar al médico, debido a que podría interferir con el tratamiento para el cáncer. Por ejemplo:

- La hierba de San Juan ("St. John's wort"), un producto a base de hierbas empleado en el tratamiento de la depresión, disminuye la eficacia del imatinib (Gleevec®),

un fármaco administrado en el tratamiento de la leucemia mieloide crónica y la leucemia linfoblástica aguda tipo Philadelphia-positivo.

- Los suplementos de té verde pueden interferir con la eficacia de bortezomib (Velcade®).

Los pacientes que sufren de depresión deberían hablar con sus médicos sobre las opciones seguras de tratamiento e informar a sus médicos sobre todo medicamento o suplemento que toman.

Dietistas y nutricionistas

Tal vez quiera pedir a su médico que le recomiende un dietista registrado para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición. Los términos "nutricionista" y "dietista" a menudo se usan de manera intercambiable, pero denominan dos profesiones distintas. Los dietistas quizá se autodenominen nutricionistas, pero no todos los nutricionistas son dietistas. El título de dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) certifica que un profesional clínico ha cumplido con la experiencia académica y el internado acreditado, ha pasado el examen nacional de certificación y mantiene los requisitos de educación continua y desarrollo profesional conforme a la Comisión de Registro Dietético. Los dietistas que son especialistas certificados por la junta en oncología también tienen la credencial de especialista certificado en oncología (CSO, por sus siglas en inglés) además de RD. Puede localizar un dietista registrado por Internet a través de www.eatright.org (en inglés) y un profesional con certificación "RD-CSO" a través de www.oncologynutrition.org (en inglés).

Un dietista puede

- Desarrollar un plan de alimentación individualizado que satisface sus necesidades
- Ayudarlo a manejar los cambios en el apetito y en el peso
- Ayudarlo a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento
- Darle consejos sobre los alimentos, las vitaminas, las hierbas y los suplementos dietarios
- Desarrollar un plan personalizado de bienestar para los sobrevivientes del cáncer.

Los pacientes que no pueden comer ni beber lo suficiente por períodos prolongados tal vez sean remitidos por el oncólogo a un dietista, para poder determinar si sería recomendable utilizar una sonda de alimentación para administrar nutrición durante el tratamiento y el mejor tipo de fórmula a utilizar. Algunos pacientes podrían necesitar recibir nutrición por vía intravenosa (IV). Estas formas de terapia pueden ser necesarias para mantenerlo tan sano y fuerte como sea posible durante el tratamiento.

Agradecimiento

Por su revisión y sus importantes aportes al material presentado en esta publicación, la cual está basada en la versión en inglés *Food and Nutrition Facts*, LLS agradece a

Kathryn Allen, MA, RD, CSO

Centro de Cáncer Moffitt
Tampa, FL

Estamos aquí para ayudar

LLS es la organización voluntaria de salud más grande del mundo dedicada a financiar la investigación médica, la educación y los servicios para pacientes con cáncer de la sangre. LLS tiene oficinas comunitarias en todo el país y en Canadá. Para localizar la oficina de LLS en su comunidad, ingrese su código postal donde dice "Find Your Chapter" en www.LLS.org/espanol o comuníquese con

The Leukemia & Lymphoma Society

1311 Mamaroneck Avenue
White Plains, NY 10605

Especialistas en información: (800) 955-4572

Correo electrónico: infocenter@LLS.org

El horario de atención para hablar directamente con un especialista en información es de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m., hora del Este. También es posible comunicarse con un especialista en información haciendo clic en "Live Chat", de 10 a.m. a 5 p.m., hora del Este, en www.LLS.org, o enviando un correo electrónico a infocenter@LLS.org. Los especialistas en información pueden responder a preguntas generales sobre el diagnóstico y las opciones de tratamiento, ofrecer orientación y apoyo y ayudarlo a buscar ensayos clínicos sobre la leucemia, el linfoma, el mieloma, los síndromes mielodisplásicos y las neoplasias mieloproliferativas. La página web de LLS en www.LLS.org/clinicaltrials (en inglés) ofrece información sobre cómo encontrar un ensayo clínico, incluyendo un enlace para nuestro servicio gratuito de búsqueda de ensayos clínicos por Internet.

LLS también ofrece publicaciones gratuitas que se pueden pedir llamando al 800-955-4572 o visitando www.LLS.org/espanol/materiales.

Recursos

Academia de Nutrición y Dietética (*Academy of Nutrition and Dietetics*)

www.eatright.org/public (en inglés)

La Academia de Nutrición y Dietética ofrece información confiable sobre la nutrición y otros recursos. Puede buscar un dietista registrado a través de su sitio web.

Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (*American Society of Clinical Oncology, o ASCO*)

(888) 651-3038

www.cancer.net (haga clic en "Cancer.net En Español")

ASCO ofrece recomendaciones de nutrición para el período durante y después del tratamiento.

Caring4Cancer

www.caring4cancer.com (en inglés)

Caring4Cancer ofrece información integral, con base científica, sobre la nutrición y el cáncer.

Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición (*Food and Nutrition Information Center, o FNIC*)

(301) 504-5414

<http://fnic.nal.usda.gov> (en inglés)

El FNIC, que forma parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), ofrece información sobre los suplementos dietarios, la seguridad de los alimentos y la composición nutricional de los alimentos.

FoodSafety.gov

www.foodsafety.gov (en inglés)

FoodSafety.gov ofrece información sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos y publica información sobre las retiradas de alimentos del mercado.

MedlinePlus

www.nlm.nih.gov/medlineplus (haga clic en el botón "Español")

MedlinePlus ofrece enlaces a información actualizada sobre la atención médica. Es compilado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Nutrition.gov

www.nutrition.gov (haga clic en "En Español")

Nutrition.gov ofrece información sobre la alimentación saludable, la actividad física y la seguridad de los alimentos.

Nutrición de Oncología (*Nutrition Oncology*)

www.oncologynutrition.org (en inglés)

La organización Nutrición de Oncología ofrece una herramienta de búsqueda por Internet para encontrar un dietista registrado en oncología en su comunidad.

Asociación para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (*Partnership for Food Safety Education, o PFSE*)

(202) 220-0651

www.fightbac.org (en inglés)

La PFSE es una organización dedicada a informar al público sobre las prácticas de manejo seguro de los alimentos. El sitio web es un recurso para obtener información sobre la seguridad de los alimentos.

PubMed

www.pubmed.gov (en inglés)

PubMed es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina que facilita las búsquedas de información con base científica. Incluye más de 21 millones de citas de la literatura biomédica de MEDLINE, publicaciones de las ciencias de la vida y publicaciones en Internet.

Referencias

Fox N, Freifeld AG. The neutropenic diet reviewed: moving toward a safe food handling approach. *Oncology*. Junio de 2012;26(6):572-575.

Jubelirer SJ. The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? *The Oncologist*. 2011;16(5):704-707.

Lichtman MA. Obesity and the risk for a hematological malignancy: leukemia, lymphoma, or myeloma. *The Oncologist*. 2010;15:1083-1101.

Food. United States Food and Drug Administration. www.fda.gov/Food/default.htm. Consultado el 29 de julio de 2013.

Esta publicación tiene como objetivo ofrecer información precisa y fidedigna relacionada con el tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales.