

## **Controlando la pérdida de apetito**

**La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.**

**Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.**

**Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.**

## Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?.....	4
¿Debería alimentarme de forma distinta durante la quimioterapia?.....	5
¿Por qué la quimioterapia causa pérdida de apetito?.....	6
¿Cómo podría cambiar mi alimentación la quimioterapia?.....	7
¿Qué es la pérdida de apetito? .....	8
¿Cuánto durará la pérdida de apetito? .....	9
¿Qué puedo hacer para controlar la pérdida de apetito?.....	10
¿Cuándo debo de llamarle a mi doctor?.....	16
¿Qué he aprendido al leer este folleto?.....	17
Palabras claves .....	18

## ¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Por qué necesita cambiar su alimentación cuando tiene tratamiento para el cáncer de próstata
- Cómo la quimioterapia puede afectar su alimentación
- Por qué la quimioterapia causa pérdida del **apetito** (tener hambre o ganas de comer)
- Lo que puede hacer para controlar la pérdida del apetito
- Cuando debe llamar a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

## ¿Debería alimentarme de forma distinta durante la quimioterapia?

La forma en la que se le indica a una persona que se alimente durante su tratamiento para el cáncer de próstata, es muy diferente a como se alimentaría si no estuviera recibiendo tratamiento para el cáncer de próstata. Esto puede ser confuso para muchas personas porque esta nueva forma de alimentación puede parecer lo opuesto a lo que siempre han escuchado. Usted generalmente escucha en las noticias o lee en los periódicos que para estar sano, debe comer muchas frutas, verduras, cereales y panes de grano entero; incluyendo una pequeña cantidad de carnes y productos lácteos; y disminuir las grasas, alcohol y sal. Cuando se tiene tratamiento para el cáncer de próstata, no se siguen algunas de estas reglas para alimentarse sanamente.

Cuando recibe tratamiento para el cáncer de próstata, es posible que le indiquen comer alimentos que tienen alto contenido de proteína y son altos en **calorías** (la cantidad de energía que un alimento le da a su cuerpo cuando lo consume)

También podrían indicarle que consuma más leche, crema, queso y huevos cocinados. También podrían decirle que use más salsas o que cambie su forma de cocinar para que utilice más mantequilla, margarina o aceite. Algunas veces, podrían decirle que consuma menos comidas altas en fibra como el salvado o panes de grano entero porque estas comidas podrían empeorar los efectos secundarios (cambios no deseados en su cuerpo.)

## ¿Por qué la quimioterapia causa pérdida de apetito?

La forma en la que un hombre con cáncer de próstata se alimenta es diferente a la forma en la que una persona sin cáncer se alimenta. Cuando usted tiene tratamiento para el cáncer de próstata le piden que se alimente de cierta forma para que se mantenga fuerte y ayudarle a superar los efectos secundarios del cáncer de próstata y el tratamiento.

Alimentarse bien puede ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Mantener su fuerza y energía
- Mantener su peso
- Lidar mejor con los efectos secundarios
- Disminuir las probabilidades de que le de una **infección** (cuando los gérmenes entran a su cuerpo causándole fiebre o dolor, enrojecimiento e inflamación en alguna parte de su cuerpo)
- Sanar y recuperarse más pronto

Cuando está sano, generalmente no es problemático consumir la suficiente comida para obtener los **nutrientes** (materiales de los que está hecha la comida que le dan energía a su cuerpo) que necesita. Durante su tratamiento para el cáncer de próstata, puede ser difícil consumir los alimentos que necesita para ayudar a mantener su cuerpo fuerte debido a los efectos secundarios o a que no se sienta bien.

## ¿Cómo podría cambiar mi alimentación la quimioterapia?

Las potentes medicinas **anticancer** que toma pueden afectar las células sanas en su cuerpo, incluyendo las células que bordean el interior de su **aparato digestivo** (el sistema de su cuerpo que se compone de la boca, garganta, estómago e intestinos y que utiliza la comida que consume para darle energía a su cuerpo.) Esto puede hacer que comer sea difícil. Las medicinas de la quimioterapia que toma pueden también:

- Hacer que pierda el apetito
- Cambiar la forma en la que saben y huelen los alimentos
- Hacer que su boca se sienta adolorida
- Ocasionalmente asco (**náuseas**)
- Hacerlo devolver el estómago (**vómitos**)
- Ocasionalmente **diarrea** o **estreñimiento**



## **¿Qué es la pérdida de apetito?**

La pérdida o falta de apetito es cuando no le da hambre, no quiere comer o no le toma sabor a la comida. Este es un efecto secundario muy común del tratamiento de quimioterapia.



## **¿Cuánto durará la pérdida de apetito?**

La mayoría de las medicinas de quimioterapia causan la pérdida de apetito. El nivel de pérdida de apetito depende de:

- El tipo de medicina de quimioterapia que le den
- La cantidad de medicina de quimioterapia que le den
- La forma en la que toma su medicina de quimioterapia

La buena noticia es que los cambios en su apetito no va a durar mucho tiempo.

Podría tomar de dos a seis semanas después de que termine su tratamiento de quimioterapia para que vuelva su apetito. También hay medicinas que le puede dar su doctor y que le pueden ayudar si la pérdida de apetito empeora.

## ¿Qué puedo hacer para controlar la pérdida de apetito?

Algunos días puede sentir que simplemente no puede comer. Mucha gente que está recibiendo quimioterapia se siente de esta manera. Esto puede ser difícil para usted y para la persona en su familia que prepara la comida. Lo que le sabe bien hoy, podría no saberle bien mañana. Hay cosas que puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- Trate de tomar suficientes líquidos. Es importante hacer esto en esos días en los que no tiene ganas de comer. El agua es muy importante para mantener a su cuerpo trabajando correctamente. Tomar suficientes líquidos asegurará que su cuerpo este recibiendo el agua que necesita. Trate de tomar 8 vasos de ocho onzas de líquido al día. Trate de traer una botella de agua con usted durante el día. Esto puede ayudarle a crear el hábito de tomar suficientes líquidos.



- Elija y prepare comidas que le guste como se ven y saben. Si no se siente bien y puede comer una o dos cosas solamente, así siga hasta que pueda consumir otras comidas.
- Si no le gusta como huele la comida, pídale a un familiar, un amigo o a un vecino que le prepare un platillo. La gente generalmente querrá

ayudarle durante su tratamiento y esta es algo fácil que pueden hacer para ayudarle.

- Pruebe sustitutos de alimentos ya sea líquidos o en polvo, como “desayunos instantáneos,” para consumir más calorías, proteínas o cuando sea difícil comer alimentos.
- Mantenga sus opciones abiertas y pruebe diferentes tipos de comida. Esto podría ayudarle a recuperar su apetito, si es que las comidas que le gustaban ya no le saben bien.
- Trate nuevos sazonadores, como el jengibre, sal, canela, vinagres o salsa de soya para hacer que la comida le sepa mejor. Tal vez tenga que usar más condimentos en su comida que antes de que empezara su tratamiento. Para salir de la rutina, trate de comer en casa de un amigo o familiar.
- Tenga los bocadillos o refrigerios a la mano para que pueda comer algo a la hora que tenga hambre. Algunas posibilidades son, las galletas saladas con queso, panecillos, nieve, crema de cacahuete, fruta y pudín. Lleve un bocadillo o refrigerio con usted cuando saga, como galletas de crema de cacahuete o una cajita de pasas.
- Cuando pueda comer, trate de consumir comidas y bocadillos (comidas ligeras) altos en proteína y calorías como la carne, el pescado, la leche, el queso y nueces. Estos alimentos ayudan a que mantenga su fuerza,

previenen la ruptura de **tejidos** (grupos de células que forman partes de su cuerpo como los músculos, la piel y nervios) y reconstruyen los tejidos que el tratamiento del cáncer pueda dañar. Si las carnes rojas, como la carne de res, tiene un olor o sabor raro, trate de comer pollo, pavo, huevos, productos lácteos o pescado que no tenga un sabor tan fuerte. Para poder mantener su peso, puede agregar alimentos altos en calorías, por ejemplo puede ponerle crema agria o queso derretido a una papa cocida o ponerle nieve a las malteadas.

- Muchas personas se dan cuenta que tienen más apetito en las mañanas. Aproveche esto y coma más en las mañanas. Considere consumir temprano su comida principal del día.
- Pruebe alimentos ácidos que pueden tener más sabor como las naranjas o limonada. Si siente la boca o la garganta adolorida, los alimentos ácidos podrían causarle dolor o incomodidad.
- Trate de consumir productos suaves, fríos o congelados como el yogurt, malteadas de leche o paletas de hielo.
- Coma varias porciones pequeñas y bocadillos durante todo el día en lugar de dos o tres porciones grandes. Por ejemplo, coma su desayuno a las 8 am, un bocadillo a las 10 am, almuerzo al mediodía, otro bocadillo a las 2 pm, y después la cena a las 5 pm. Si se siente lleno después de comer cantidades pequeñas de comida, disminuya la cantidad de líquido que

toma con las comidas o tome líquidos después de haber terminado sus alimentos.

- Evite olores desagradables. Estos olores podrían disminuir su apetito.
- Mastique chicle sin azúcar o coma dulces y pastillas de menta para ayudar a quitar de su boca el sabor agrio o a metal y ayudar a disminuir la resequedad en su boca.
- Si los olores le molestan, trate de servir las comidas a una temperatura ambiente, prender un ventilador en la cocina, cubrir los alimentos cuando cocina y cocinar al aire libre cuando haya buen clima.
- Haga que la hora de la comida sea lo más relajada y placentera posible. Arreglar y presentar los alimentos de forma que se vean bien podría ayudar.
- Comer alimentos fríos en lugar de calientes podría ser mejor.
- Si su doctor lo autoriza, tome un vasito con vino o cerveza durante la comida. Esto podría ayudarle a incrementar su apetito.
- En los días en los que no pueda comer nada, no se preocupe. Haga lo que pueda para sentirse mejor. Empiece a comer nuevamente tan pronto como pueda. Avísele a su doctor si este problema no se soluciona en un par de días.
- Trate de hacer ejercicio (caminar, cocinar o lavar los trastes de la cocina) 30 minutos antes de comer. Esto podría incrementar su apetito.

- Avísele a su doctor o equipo de cuidado médico si tiene problemas para comer o problemas con su peso.

## **Plan para controlar la pérdida de apetito**

- ¿Necesita ir al supermercado a comprar alimentos? De ser así, ¿qué va a comprar?

---

---

---

- ¿Tiene algún familiar, amigo o vecino que pueda ayudarle a cocinar alguna comida? Escriba sus nombres e información

---

---

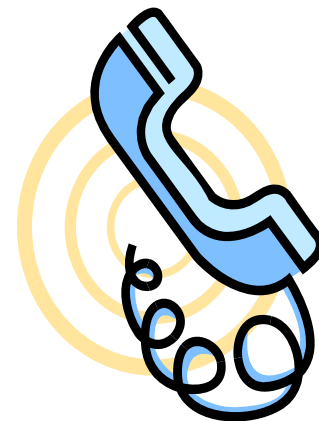
---

- ¿Cómo puede comunicarse con su doctor o equipo de cuidado medico si necesita ayuda?

---

---

## ¿Cuándo debo llamarle a mi doctor?



Debe de llamarle a su doctor si:

- Tiene problemas para tragar la comida
- Está perdiendo peso
- Las náuseas no le permiten comer aunque esté tomando medicina para prevenir este efecto secundario.
- Vomita (vuelve el estómago) más de cuatro o cinco veces en un día
- Le salen fuegos en la boca (pequeñas cortadas o úlceras que aparecen en sus labios o boca durante su tratamiento de quimioterapia)
- Sigue teniendo pérdida de apetito aunque haya tratado algunos de los consejos que se mencionan en este folleto.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Existen medicinas y tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

<b>Nombre de su doctor</b>	
<b>Número del consultorio del doctor</b>	
<b>Número de localizador del doctor</b>	



## **¿Qué he aprendido al leer este folleto?**

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Por qué podría necesitar alimentarse de forma diferente durante su tratamiento de quimioterapia
- Qué es la pérdida de apetito
- Por qué la quimioterapia puede causar pérdida de apetito
- Lo que puede hacer para controlar la pérdida de apetito
- Cuándo debe llamarle a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

## Palabras claves

**Anticancer:** medicinas que se utilizan en su tratamiento contra el cáncer.

**Caloría:** la cantidad de energía que la comida le da a su cuerpo cuando come.

**Diarrea:** es cuando tiene evacuaciones intestinales sueltas tres o más veces en un día.

**Efectos secundarios:** cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

**Estreñimiento:** es cuando sus evacuaciones intestinales son menos regulares que lo normal y las heces fecales son duras, secas y es difícil defecar.

**Fuegos en la boca:** pequeñas cortadas o úlceras que aparecen en sus labios o boca durante su tratamiento de quimioterapia.

**Infeción:** cuando los gérmenes entran a su cuerpo, causándole fiebre o dolor, enrojecimiento e inflamación en alguna parte del cuerpo.

**Nausea:** una sensación molesta en la parte de atrás de su garganta y estómago que cause vómito.

**Nutrientes:** Los materiales de los que está hecha la comida y que le da energía a su cuerpo.

**Quimioterapia:** un tratamiento para cáncer de próstata, el cual trata todo su cuerpo con potentes medicinas anti-cancer para destruir muchas de las células del cáncer de próstata.

**Sistema digestivo:** el sistema de su cuerpo formado por su boca, garganta, estomago e intestinos y que utiliza la comida que consume para darle energía a su cuerpo.

**Tejidos:** grupos de células que forman partes de su cuerpo como los músculos, la piel y los nervios.

**Vómito:** ocurre cuando los músculos del estómago se contraen fuertemente. Esto causa que el contenido del estómago suba y salga por la boca.