



Alimentación y nutrición

Una nutrición adecuada constituye parte importante de cualquier estilo de vida saludable, pero mantener una dieta y hábitos alimenticios saludables puede ser difícil cuando se tiene un diagnóstico de cáncer. Dependiendo del tipo de tratamiento, usted podría experimentar efectos secundarios como náuseas, fatiga, vómitos, falta de apetito, depresión, estrés, etc., los cuales podrían afectar el curso de su tratamiento y calidad de vida. Si le preocupan los efectos secundarios que afectan su alimentación y nutrición general, por favor, comuníquese con su doctor o nutricionista para solicitar asistencia.

Usualmente, solo se recuerdan los síntomas físicos (como las náuseas), pues son más evidentes para usted y su entorno. No obstante, es importante prestar atención a cualquier factor emocional o práctico que afecte su apetito, pues estos también son importantes. Aunque es más fácil decirlo que hacerlo, comer adecuadamente y entender cómo su nutrición afecta su experiencia con el cáncer puede marcar una diferencia durante el tratamiento y recuperación. Su nutrición es importante en su tratamiento contra el cáncer. A continuación, presentamos algunos consejos para que usted y su familia controlen mejor sus hábitos alimenticios y nutrición.

Hable con sus proveedores de servicios de salud. Por favor, hágales conocer todas sus preocupaciones y preguntas relacionadas con la dieta, sean estas de índole físico, práctico o emocional. La experiencia con el cáncer, las preferencias alimenticias y los estilos de vida varían de persona a persona, por lo que es importante tener un plan nutricional adaptado a sus necesidades y deseos.

Expresé su opinión sobre su alimentación. Su deseo de comer podría disminuir por los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, por lo que no solo es importante comer sano, sino también aquellos alimentos que usted disfrute.

Coma cuando y donde se sienta cómodo. De haber algún espacio en su hogar que facilite o haga más placentera la hora de la comida, intente comer allí tantas veces como sea posible. Puede que no tenga el mismo apetito que sus familiares; por ende, las horas en que usted coma también serán distintas a las de ellos. Pida a un familiar que lo acompañe o ajuste la hora de la comida familiar para que no siempre tenga que comer solo.

Lleve un diario. Un diario no solo es esencial para mantener un registro de sus otros síntomas, sino que también es una excelente herramienta para realizar un seguimiento de su dieta. De esta forma, usted y su familia pueden estar al tanto de su horario de comida y sus preferencias alimenticias. También puede ser útil para asociar los cambios en su dieta con cambios de tratamiento, físicos o emocionales.

Hable con un nutricionista certificado. Es muy probable que su centro de tratamiento o doctor cuenten con un nutricionista certificado que pueda ayudarlo a elaborar un plan de alimentación adaptado a su situación. Manténgase alerta a las estafas o productos que prometen curar el cáncer mediante la nutrición o suplementos nutricionales. Un nutricionista certificado, enfermera o doctor son los expertos indicados para discutir los aspectos más importantes sobre su dieta o cualquier suplemento alimenticio.