



Cambios Recientes en el Peso

Es común experimentar cambios de peso antes, durante y después de un tratamiento contra el cáncer. Tal vez haya perdido peso antes de su diagnóstico de cáncer, o tal vez haya batallado con su peso durante muchos años. Puede que como resultado de una cirugía, quimioterapia, efectos secundarios de su tratamiento, nuevos medicamentos, menos actividad física o depresión, usted haya ganado peso. Algunos de estos cambios serán temporales y puede que otros duren mucho más. Por favor, hable con su equipo de atención médica si le preocupa su pérdida o aumento de peso. Seguramente, ellos tendrán sugerencias para ayudarlo a determinar las causas de estos cambios en su peso y trabajarán con usted para encontrar soluciones específicas para su situación.

Los problemas de peso pueden ser algo muy personal. Si usted quiere bajar de peso, puede que se dé cuenta de que hacer una dieta y tener un plan de ejercicios estrictos no va muy bien con su tratamiento contra el cáncer en estos momentos. Tal vez su doctor no desee que usted pierda o gane demasiado peso durante su tratamiento. Más que nada, enfocarse en una buena alimentación y actividad física razonable puede ser su mejor alternativa para solucionar un problema de peso. Existe evidencia de que la obesidad puede ocasionar la recurrencia de algunos tipos de cáncer. Comer saludablemente durante y después del cáncer es una forma excelente de mejorar su salud y bienestar en todo momento.

Hable con su doctor sobre sus preocupaciones; trabajen juntos para identificar las causas de su pérdida o aumento de peso y discutan las posibles soluciones. Tal vez usted desee consultar con un dietista para implementar un plan de alimentación y nutrición que funcione adecuadamente para usted.

Algunas de las causas más comunes de la pérdida de peso son:

- Pérdida del apetito; estrés y ansiedad
- Cambios en el sentido del gusto y del olfato
- Náuseas
- Estreñimiento
- Boca seca o lesiones en la boca
- Diarrea

Algunas de las causas del aumento de peso son:

- Estrés y ansiedad
- Tratamientos hormonales o que contengan esteroides
- Disminución en la actividad física

Los cambios en la forma en que su cuerpo se ve normalmente pueden hacer que usted se sienta triste, enojado, fuera de control o deprimido. Saber qué puede esperar en cada etapa de su travesía con el cáncer puede ayudarlo a sentirse con un mayor control y hasta a prepararse para estos cambios en su peso.

Sea paciente y concédase (a usted y a los demás) algo de tiempo para ajustarse a su nuevo cuerpo. Considere asistir a alguna clase, por ejemplo, de yoga. Simplemente caminar por algunos minutos cada día ayudará a su cuerpo a sentirse con más energía y menos estrés. Si usted está angustiado por los cambios en su peso, hablar con otras personas en una situación similar, un dietista o un nutricionista puede ser de utilidad.