

La falta de apetito, inflamación de la boca, alteración del gusto de los alimentos, náuseas, vómitos, diarreas o estreñimiento, pueden tener un efecto negativo importante en la nutrición y en el estado general del paciente en quimioterapia o radioterapia.

A continuación describiremos los cuidados para manejar estos efectos y prevenir complicaciones.

Nauseas y vómitos

Cuidados generales

- Coma porciones pequeñas de alimentos hasta cinco veces al día.
- Evite consumir sus alimentos preferidos para que no los aborrezca.
- Evite el estómago vacío.
- Coma alimentos secos como galletas, tostadas, cereales, en la mañana y frecuentemente durante el día.
- Evite alimentos muy dulces, grasosos, fritos, aliñados, condimentados o con olores fuertes.
- Tome sorbos de agua, jugos y otros líquidos (bebidas sin gas, bebidas deportivas o jugos con sabor a fruta) durante el día.
- Los líquidos a temperatura ambiente pueden ser más fáciles de tomar que los muy fríos o calientes.
- Respire lenta y profundamente por boca y nariz.
- Camine.
- Use ropa holgada.
- Descanse y trate de hacer una siesta cuando se sientan náuseas.
- Mastique bien los alimentos, coma y beba lentamente, y permanezca sentado por lo menos 10 minutos después de comer.
- Aprenda técnicas de relajación para controlar las náuseas.
- Evite los olores fuertes o perfumes en productos de aseo o ambientadores.

Mucositis:



Cuidados generales

- Visite al odontólogo antes de iniciar el tratamiento.
- Use cepillo de cerdas suaves.
- Realice enjuagues bucales con agua bicarbonatada 6 veces al día.
- Humecte los labios.
- Evite el consumo de alcohol y tabaco.
- Evite el consumo de alimentos, duros, tostados, ácidos, salados, condimentados, picantes y calientes.
- Use gelatinas, puré de frutas o verduras, licúe los alimentos difíciles de masticar.
- Moje los alimentos secos, como galletas en leche, te o café para hacerlas más suaves.
- Aumente el consumo de líquido para no deshidratarse, como jugos, sopas, jaleas, yogurt.
- Retire y lave las prótesis dentales con agua de bicarbonato.
- Si los síntomas no le permiten deglutir consulte al médico o enfermera.

Diarrea:

Cuidados generales

- No consuma grasa para facilitar la digestión.
- La temperatura de las comidas y bebidas debe ser tibia.
- Sustituya la leche de vaca por leche sin lactosa, leche de arroz o de soya.
- Cocine al vapor, hervido, al horno o a la plancha.
- Consuma de forma moderada sal y azúcar.
- Cocine y aliñe los alimentos con aceite de oliva y limón.
- Consuma alimentos ricos en potasio: plátano, melón o zanahoria.
- Prefiera cereales refinados a los integrales, como el pan blanco y el arroz blanco.
- Evite consumir productos de pastelería.
- Evitar alimentos que producen flatulencias como la col, la coliflor, rábanos, pepinos, brócoli, pimentones, cebolla cruda y otros.
- Evitar el café, té, chocolate y bebidas alcohólicas.





CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Efectos gastrointestinales por tratamientos oncológicos



¡Programa EDUCARTE cae bien!



Programa de Educación
al Paciente

Líneas Oncológicas

Clínica General del Norte

Carrera 48 No 70 - 28

PBX: 309 19 99 Ext. 11055 - 11059 - 11048

educancer@clinicageneraldelnorte.com

Centro Oncológico CGN

Carrera 50 No 80 - 54

PBX: 309 20 03 Ext. 123 - 118

enferc.oncologico@clinicageneraldelnorte.com

www.clinicageneraldelnorte.com

Barranquilla - Colombia

Estreñimiento:

Cuidados generales

- Aumente el consumo de líquidos.
- Coma frutas con fibra varias veces al día.
- Tome líquidos con fibra, como jugo de ciruelas, jugo de frutas y verduras, té y limonada.
- Camine 15 minutos, después de las comidas.
- Coma alimentos con fibra e integrales.
- Avise al médico o enfermera si pasan varios días sin hacer deposición.

