



CONSEJOS GENERALES

Proceso oncológico



QUE HACER CUANDO TE PAUTA QUIMIO O RADIOTERAPIA

A pesar que muchos oncólogos no le dan importancia a la nutrición, saber que alimentos tomar antes, durante y post el tratamiento oncológico, no solamente te permitirá tener menos efectos secundarios, sino que tendrás más calidad de vida y menos probabilidades de que el cáncer vuelva o se metastatice.

Es muy importante nutrirte bien, comer no es lo mismo que nutrirse, no perder mucho peso ni tampoco engordar, se ha de intentar mantener un peso saludable.

Cuando a alguien le diagnostican con un cáncer, no solamente le cambia la vida a quien lo padece sino también a todos a quienes conviven con él, así que hay que aprender y tener en cuenta factores nuevos como:

- En función del tipo de tratamiento, habrán días donde apetezca más o menos comer. Por tanto, hay que avisar a las personas que te rodean ya sean familiares como amigos, que respeten esta situación y, que no te obliguen a comer en esos días que no te apetece.
- Existen comidas que puedes preparar con antelación y guardarla en el frigorífico. Si te organizas bien, tendrás siempre a mano recursos nutritivos para aquellos días que no te apetezca cocinar.
- Hay ciertos tipos de alimentos como sopas, batidos o pequeños snacks que puedes tener a mano, para esos días que no acabas de encontrarte bien.
- También han de entender que durante el tratamiento puedes variar los gustos y, por tanto, habrá alimentos que antes te gustaban y ahora no.

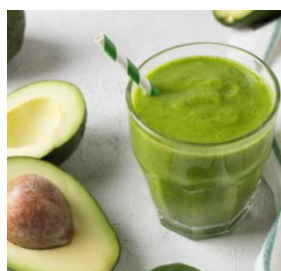


NUTRIRSE BIEN

Según el tipo de tratamiento que se esté realizando, se aumenta el gasto calórico, con lo que se ha de nutrir bien para mantener el músculo, no perder energía y maximizar en la medida de lo posible la calidad de vida.

- Intentar tener snacks o comida ya preparada en aquellos días de tratamiento donde no apetezca cocinar.
- Beber agua o caldo de huesos, es muy importante estar hidratado, estos tipos de tratamientos producen deshidratación. Además beber agua ayudará a eliminar la toxicidad de los fármacos.
- La deshidratación provoca cansancio, debilidad, mareos, calambres e incluso puede dar fiebre. Agua de coco, gelatinas caseras, caldos, con opciones interesantes a tener en cuenta.

BATIDO SÚPER NUTRITIVO



Ingredientes

- 100 g de aguacate
- 150 g de espinacas crudas
- 2 cucharadas de proteína de cáñamo ecológica
- 2 cucharadas de proteína de guisante ecológica

Añadir agua o bebida vegetal para obtener la consistencia adecuada.

Añadir unas gotas de zumo de limón para absorber mejor el hierro y la vitamina C.

VARIACIONES EN EL GUSTO Y OLFATO

En algunas personas el gusto y el olfato pueden verse alterados, encontrando a los alimentos amargos o con sabor metálico. Así como el sentido del olfato puede ser más sensible, con lo que los olores podrían molestar más de lo habitual.

Para este tipo de situación se puede:

- Añadir especias, que además de dar sabor tienen muchas otras propiedades.
- Añadir cítricos como zumo de limón o vinagre umeboshi.
- Lavarse los dientes antes de comer puede mejorar los sabores.
- Utilizar utensilios de cocina de cerámica o silicona libre de tóxicos, en lugar de utensilios de metal.
- Si tienes problemas de olfato, la comida fría o a temperatura ambiente es una mejor opción. Cuando la comida está caliente, a menudo incrementa su olor lo que puede ocasionar náuseas si se padece de una alta sensibilidad olfatoria.
- Al cambiar los gustos puede ser que alimentos que antes no gustaban ahora sí.

PROBLEMAS CON LOS SABORES Y LOS OLORES EN PROCESOS ONCOLÓGICOS

Durante el tratamiento puede que el sentido del gusto y del olfato cambie.

Algunos alimentos que antes te gustaban puede que ahora les encuentres un sabor diferente como más amargo, insípido e incluso con un sabor metálico.

Los sentidos del olfato y del gusto puede que ahora estén más agudizados, por lo que puede que haya olores que antes tolerabas que ahora te provoquen náuseas.

CONSEJOS

- a) Intenta poner más especias a los platos, recuerda que si tienes dolor en la garganta o en la cavidad oral deberías evitar aquellas especias y ácidos que pueden incrementar el dolor.
- b) Límpiarte los dientes antes de comer, a veces la sensación de tener la boca limpia y fresca puede ayudar a saborear mejor los platos.
- c) Hay personas que chupar frutas con sabor agrio les ayuda a eliminar el sabor amargo.
- d) Para eliminar el sabor metálico, prueba de maridar las carnes, aves o pescado con zumo de limón, naranja, especias, etc....
- e) Utiliza utensilios de cerámica, no metálicos, incluso los cubiertos.
- f) La comida a temperatura ambiente o fría desprenden menos olor que la caliente, así que si te molestan los olores prueba a no comer los alimentos calientes.
- g) Intenta comer alimentos que antes no te gustaban, quizás ahora te gusten.

ESTREÑIMIENTO

Puede producirse como consecuencia de los efectos secundarios de la medicación, quimioterapia o radioterapia.

También puede ocurrir por llevar una alimentación no adecuada, como ingerir alimentos bajos en fibra, no beber adecuadamente y no realizar alguna actividad física.

El estreñimiento puede ocasionar dolor, problemas en la microbiota intestinal, aumentar la inflamación intestinal e incluso acumular putrefacción, generando gases y calambres.



CONSEJOS

- a) Aumentar la ingesta de fibra.
- b) Beber entre 8 - 12 vasos de líquido.
- c) Adecuar la alimentación a su situación, por ejemplo si tiene gases no ingerir legumbres o verduras flatulentas.
- d) Masticar bien y no tomar bebidas gaseosas ni masticar chicles.
- e) Si no quiere comer, tomar batidos altos en fibra y calientes.
- d) En algunas personas tomar teína o cafeína con prudencia puede ayudar a estimular la función intestinal.
- e) Realizar actividad física dentro de sus limitaciones.

RECETA PARA EL ESTREÑIMIENTO

GHEE



Tomar antes de acostarse un vaso de bebida vegetal caliente (no de soja) con una cucharadita de postre de Ghee.

DIARREA

PROBLEMAS DE DIARREA EN UN PROCESO ONCOLÓGICO

La aparición de diarrea puede darse por diferentes motivos: quimioterapia, radioterapia, cirugía de pelvis o abdomen, problemas infecciosos, efectos secundarios a la medicación y por estrés emocional.

Cuando se tiene diarrea la comida que se ingiere se elimina rápidamente, con lo cual, no da tiempo a que el organismo pueda beneficiarse de los nutrientes que aportan los alimentos.

Causa deshidratación, pérdida de peso, dejas de comer y por tanto aparece fatiga y debilidad.

CONSEJOS

- a) Hidratarse bien con bebidas que te aporten electrolitos.
- b) Tomar alimentos que ayuden a parar la diarrea como el plátano, arroz blanco (cuando paren las diarreas, elimina el arroz blanco de tu dieta), membrillo...
- c) Tomar alimentos que te aporten sodio y potasio, así como minerales y vitaminas: caldo de huesos, plátanos, nueces.
- d) Evita alimentos altos en grasas, fritos (aunque esto nunca deberías comer).
- e) Eliminar los alimentos altos en fibra insoluble como legumbres, cereales integrales, coliflor...
- f) Evitar la cafeína, teína y cacao.

A algunas personas un batido de papaya y plátano con bebida vegetal añadiendo proteína cáñamo, les ayuda



RECETA

Compota de manzana



Pela y corta 3 manzanas a trozos, quitándole el corazón y las semillas. Es importante que no comas la piel: es laxante.

Ponla a hervir con 300 ml de agua y una rama de canela. Si no te gusta la canela no le pongas.

Déjala que hierva durante unos 30 minutos. El tiempo de cocción dependerá del tamaño a la que hayas cortado los trozos de manzana.

Cuando esté templada ya se puede comer.

PÉRDIDA DE APETITO

Perder el apetito durante el tratamiento oncológico es algo muy común.

Ésta pérdida puede ser debida a la propia enfermedad a sentirse cansado, por dolor, estrés, ansiedad, o por diversos efectos secundarios del tratamiento como náuseas o vómitos.

Es muy importante mantener un peso adecuado, tan malo es subir como bajar de peso por ello te dejo unos consejos:

- a) Los días que no tengas apetito, procura tener preparados snacks saludables que te gusten.
- b) Come cuando te apetezca, no esperes a tener sensación de hambre.
- c) Come en un ambiente que te sea agradable.
- d) Ten preparados batidos sabrosos elaborados con proteína (de calabaza, guisante, cáñamo, mezcla de proteínas vegetales...).
- e) Si bebes mientras comes, te sentirás más saciado. Es mejor separar la bebida de la comida.
- f) Si no te apetece agua, hay múltiples infusiones y bebidas vegetales que puedes tomar.

El caldo de huesos es súper nutritivo, se toma casi sin querer, lo puedes preparar y congelar, así si no tienes hambre o estás cansado lo puedes descongelar calentar y tomar.

Es rico en colágeno y otros nutrientes para nuestro sistema inmunológico, aminoácidos para nuestro músculo y mucho más.



RECETA

CALDO DE HUESOS



Ingredientes para unas 6 raciones

Todos los ingredientes han de ser ecológicos, el peso total de los huesos 1 kg aproximadamente:

- Carcassa de pollo o de gallina.
- 1 hueso de la parte de la rodilla de la ternera con cartílago. 1 hueso de jamón. Huesos de ternera con tuétano. 1 pie de cerdo
- 5 ajos con piel aplastados. Laurel, tomillo y romero al gusto. Unas bolitas de pimienta
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 1 cebolla, 1 zanahoria y 2 tallos de apio cortados.
- 3 – 4 litros de agua para llenar la olla.

Elaboración

Poner todos los ingredientes en una olla y llenar de agua filtrada.

Añadir 2 o 3 cucharaditas de vinagre de manzana, para que ayude a extraer los minerales del hueso.

Hay que hervir unas 24 horas en una olla de cocción lenta. En el caso de no tener este tipo de olla, dejar reposar todos los ingredientes en frío unos 30 minutos y luego hervir unas 4 horas a fuego lento con la olla bien tapada.

Cuando esté hecho colar y ponerlo en tarros aptos para la congelación. En el frigorífico se puede conservar unos 5 días, en el congelador unos 6 meses.

Opción en caso de querer desengrasar

Ponerlo el caldo en el frigorífico unas 8 horas tapado, sacarlo del frigorífico y veréis que hay una capa de grasa encima separada del agua, por lo que os será fácil sacar esa capa y retirar el exceso de grasa.

PROBLEMAS PARA TRAGAR

Según el tipo y la zona donde se realiza la quimioterapia o la radioterapia, sobretodo en la zona de la cabeza o cuello, pueden aparecer problemas en la deglución (esofagitis).

La persona tendrá dolor al tragar.

CONSEJOS

- a) Intentar comer porciones y cantidades pequeñas.
- b) Comer alimentos que sean blandos y fáciles de tragar.
- c) Tomar batidos en lugar de alimentos sólidos.
- d) Tomar purés.
- e) Evitar alimentos muy calientes, secos, muy especiados, alcohol y cafeína.
- f) No acostarse inmediatamente tras comer o cenar. Comer alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- g) Los congelados o los muy calientes pueden irritar.

RECETA

Gelatina de frutas



Ingredientes

- ½ litro de zumo de manzana ecológico
- Frutas variadas de las aconsejadas a trozos.
- Agar Agar en copos

Poner el zumo de manzana a hervir habiendo separado una parte para remojar los copos de Agar Agar. Cuando rompa a hervir se añade el alga y se cuece durante 15 minutos. Se vierte la fruta cortada a trocitos y el zumo en un bol todo junto y se deja enfriar en la nevera.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Tanto para el que padece la patología como para el cuidador, las emociones fluctúan como "una montaña rusa".

Puedes sentir tristeza, miedo, preocupación o estar enojado.

Lo primero que se debe hacer es afrontar que tener estas emociones es normal.

ENFADO O IRA DEL CUIDADOR

Si eres un cuidador puede que te sientas enfadado contigo mismo o con tu familiar o amigo. Puede que en realidad detrás de este enfado lo que haya realmente es miedo, pánico o preocupación.

Si esto pasa, has de intentar no pagarlo con los demás, intenta gestionarlo con actividades, lecturas, informándote.

DOLOR EMOCIONAL

Parecido a una especie de luto por la pérdida de la salud del ser que más ama.

Permítete llorar y expresar este dolor, se necesita un tiempo para poder aceptar los cambios que se producen.

CULPA DEL CUIDADOR

Como cuidador puede que te sientes culpable por tener la sensación de no estar ayudando lo suficiente, o si has de ir a trabajar por dejarlo solo, e incluso puedes sentirte culpable por tener un buen estado de salud o no ser capaz de transmitir alegría y esperanza.

Todo esto es normal, solo tienes que aprender a gestionarlo y entender que no eres culpable de nada.



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Provocado por las preocupaciones que pueden surgir como si tendrán problemas económicos, ver a tu ser querido en esta situación. La tristeza puede durar más de dos semanas.

Existen psico-oncólogos que pueden ayudarte

ESPERANZA O DESESPERANZA.

Son emociones que irán cambiando a lo largo del proceso y en función de cómo vaya el mismo.

Si en algún momento estas emociones impiden tener una vida normal, se debe ir a un profesional de la salud.

ENTENDER LAS LIMITACIONES

Hay ciertas cosas que como paciente o como cuidador puedes controlar:

- a) Programar las visitas médicas.
- b) Programar las necesidades diarias como las comidas o algún encargo o gestión que se deba realizar.
- c) Tener toda la información posible sobre el tipo de cáncer, tratamiento, efectos secundarios, etc...

OPCIONES DE TRATAMIENTO

Además de los tratamientos convencionales tienes el poder de llevar tú las riendas de lo que te pasa.

La nutrición es básica para poder superar un cáncer y no tener recidivas, así como una suplementación alimentaria adecuada.

OTROS CONSEJOS

Se debe tener claro aquello que uno puede hacer por sí mismo y todo aquello en lo que necesita ayuda.

También se ha de tener en cuenta que existen cosas esenciales o primordiales y otras que no.

EL PAPEL DEL CUIDADOR

DE FAMILIAR O AMIGO A CUIDADOR

Cuando estás al lado de alguien que quieres y le estás ayudando en todo su proceso, seguramente no te consideres un cuidador, pero en realidad es lo que eres.

Puede que en lugar de un familiar seas un amigo, aun así sigues siendo un cuidador.

¿Qué significa cuidar?

- a) Ayudarle en sus actividades diarias como acompañarlo/a al médico, a la quimio o radioterapia.
- b) Aún si estás lejos, puedes ayudar a coordinar su agenda u otros servicios a través de los e-mails o telefónicamente.
- c) Deberás darle apoyo emocional, este proceso es un huracán emocional. Algunas veces solo deberás escuchar y darle apoyo, fuerza, confianza.

Darle este apoyo, no es fácil, te lo digo por mi experiencia, yo estuve al lado de mi abuelo y de mi padre dándoles todo mi amor y nunca, nunca, lloré delante de ellos, eso m

Sobre todo te has de cuidar y estar bien para poder cuidar a los demás, intenta obtener el máximo de información que puedas sobre cómo atender a alguien con cáncer.



¿Qué situaciones pueden ocurrir?

- 1) Deberás entender que la persona que tienes adelante ya no es la misma de antes. Ahora su estado emocional fluctuará, habrá días que esté bien y otros que no.
- 2) Si se trata de tu pareja, puede que solamente quiera estar contigo y no quiera ver a nadie más.
- 3) Si se trata de tu padre o madre, hasta que no se acostumbre a la situación igual pondrá resistencia que seas tú (hijo o hija) la que le brinde la ayuda y el cuidado.
- 4) Si se trata de tu hijo, necesitará un tiempo para acostumbrarse a perder parte de su independencia e intimidad.
- 5) Si tienes problemas de salud, deberás saber tus limitaciones. Recuerda que para cuidar a alguien lo primero es estar bien tu.

En esta situación es muy común sentirse estresado, impotente.

Si la situación te supera busca ayuda a un psico-oncólogo

PREPÁRATE PARA OIR NO

Puede que haya personas que conozcas que no puedan ayudarte, ya sea por sus propios compromisos como porque no saben ni tan solo cómo mirarte a los ojos, en una situación como esta o por otras razones.

Tales como:

- a) Porque tengan miedo al cáncer o lo hayan tenido y no puedan emocionalmente enfrentarse a una situación así.
- b) Otras porque piensen que es mejor mantener la distancia y que si necesitas ayuda ya se la pedirás.
- c) Otra puede que no entiendan por lo que estás pasando y que necesitas ayuda.
- d) Otras porque simplemente no saben cómo demostrar que les importas.

Si no lo entiendes seguramente te sentirás defraudado e incluso herido emocionalmente por esta reacción y perder la relación con esa persona.

Lo mejor que puedes hacer es hablar con las personas que te importan y explicarles que las necesitas y cómo las necesitas.

COMO REGALO UNA RECETA DULCE Y NUTRITIVA

TRUFAS DE AGUACATE



Anne Aobadia

Ingredientes 10 trufas

- 100 g aguacate maduro, picado
- La ralladura de $\frac{1}{4}$ de lima. Una pizca de sal
- 70 g chocolate negro con un mínimo de 80% de sólidos de cacao, finamente picado
- 30 g aceite de coco
- 15 g de cacao 100% en polvo
- 5 ml de extracto de vainilla pura (Heilala u otra similar)

Preparación

Mezcle el aguacate con el extracto de vainilla con una batidora. Es importante usar aguacate maduro para que la mezcla quede completamente suave.

Agregue la ralladura de lima y pizca de sal.

Derrita el chocolate y el aceite de coco al baño maría.

Añadir a la mezcla de aguacate y chocolate que quede todo bien integrado. Dejar reposar en el refrigerador durante 30 minutos o hasta que la masa esté firme pero no completamente sólida.

Forme bolitas de trufa con las manos o utilice dos cucharaditas. Darle forma y pasarla por el cacao en polvo.