

# ¡Vamos a comer!



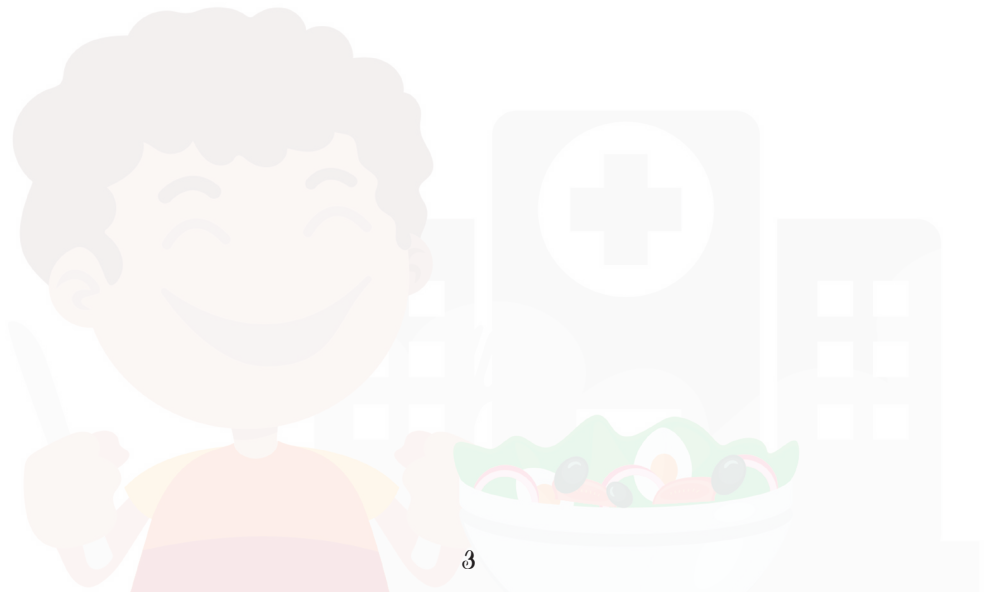
**CONSEJOS DIETÉTICOS PARA NIÑOS  
DURANTE EL TRATAMIENTO PARA ONCO-HEMATOLOGÍA**



## Introducción

Con la elaboración de esta guía nos hemos querido centrar en reunir y revisar una serie de consejos nutricionales y dietéticos para los pacientes infantiles en tratamiento onco-hematológico. Algunos efectos secundarios de los tratamientos del cáncer dificultan la alimentación y provocan en el niño una nutrición deficiente, interfiriendo en la buena tolerancia del tratamiento. La buena alimentación mejora la calidad de vida del paciente tanto a nivel físico como a nivel psicológico, y dotar de estos recursos a las familias para mejorarla es fundamental para su bienestar.

Desde el equipo que ha elaborado esta guía esperamos que sea un recurso útil, claro y conciso sobre pautas de alimentación, y les ayude tanto a los pacientes como a las familias a afrontar el día a día del tratamiento.



# Índice

<b>1.</b>	<b>LOS NUTRIENTES .....</b>	<b>5</b>
	1.1.- ¿Se puede realizar actividad física? .....	6
	1.2.- ¿Qué son los suplementos y las vitaminas? .....	6
<b>2.</b>	<b>TIPOS DE SOPORTE NUTRICIONAL .....</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>PAUTAS PARA MEJORAR LA INGESTA ORAL .....</b>	<b>7</b>
	3.1.- Pérdida del gusto.....	7
	3.2.- Las náuseas y los vómitos.....	9
	3.3.- Falta de apetito.....	10
	3.4.- Cambios en la cavidad oral.....	13
	3.4.1.- <i>Mucositis y estomatitis</i> .....	13
	3.4.2.- <i>Sequedad de boca</i> .....	15
	3.5.- Diarrea.....	16
	3.6.- Estreñimiento.....	17
	3.7.- Aversión por ciertos alimentos.....	19
	3.8.- Fatiga (cansancio).....	19
<b>4.</b>	<b>CONSEJOS DIETÉTICOS PARA PACIENTES BAJOS DE DEFENSAS .....</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>22</b>

# 1. Los nutrientes

Los alimentos contienen sustancias necesarias para la vida que llamamos nutrientes. Cada nutriente cumple con distintas funciones en nuestro organismo. Esto último quiere decir que nuestro cuerpo necesita que se lo aportemos a través de la ingesta oral, de ahí que deban estar siempre presentes en aquellos alimentos que componen nuestra dieta diaria.

Los nutrientes se pueden clasificar según la función que desempeñan en nuestro cuerpo. De este modo nos encontramos con los siguientes tipos de nutrientes:

**Plásticos o de construcción:** Forman parte de nuestras células, tejidos (músculo, huesos...), corazón, riñones, etc. Los nutrientes que llevan a cabo esta función son fundamentalmente las proteínas.

**Energéticos:** Algunos de ellos son nuestra principal fuente de energía para poder funcionar correctamente cada día. Hablamos de los hidratos de carbono (energía de utilización rápida) y de las grasas (reserva de energía), los cuales nos permiten llevar a cabo todas las actividades del día, realizar ejercicio, etc.

**Reguladores:** Permiten que tengan lugar en nuestro cuerpo todas las reacciones necesarias para su buen funcionamiento. Esta función la llevan a cabo las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra, los antioxidantes y también ciertas proteínas que actúan como **enzimas y hormonas**.

Las recomendaciones dietéticas para los niños en tratamiento pueden ser diferentes de las que suelen ser adecuadas para la población sana. Para los niños que están en tratamiento onco-hematológico, las recomendaciones se centran en ayudarlo a comer alimentos ricos en calorías y proteínas, usar más aceite virgen de oliva, mantequilla y margarina. En algunos casos se recomendará no comer alimentos ricos en fibras porque pueden empeorar problemas como la diarrea o las úlceras en la boca. Estos consejos están pensados para recuperar fuerza y energía.



### 1.1.- ¿Se puede realizar actividad física durante el tratamiento?

Es recomendable mantener una actividad física ligera y regular para estimular el apetito y la digestión, prevenir el estreñimiento, mantener la masa muscular y facilitar la relajación para reducir el estrés.

### 1.2.- ¿Qué son los suplementos y las vitaminas?

Se sabe que los niños que comen bien durante el tratamiento están más preparados para tolerar mejor la enfermedad y los efectos secundarios, pero no hay ninguna evidencia de que los suplementos dietéticos o los remedios «naturales» puedan ayudar a vencer el cáncer. Como norma general, los suplementos dietéticos no deben reemplazar nunca una comida completa y, si se quieren tomar, es preciso hacerlo en dosis moderadas, especialmente los que no han sido bien estudiados.

## 2. Tipos de soporte nutricional

Pueden existir ocasiones en las que la ingesta oral sea insuficiente para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento del niño, por lo que será necesario suplementar su alimentación, que se puede realizar de las siguientes maneras:

#### - **Nutrición Enteral oral o por sonda nasogástrica.**

Se usará cuando el tracto digestivo se encuentre intacto, bien aumentando el aporte calórico y/o proteico a través de fórmulas específicas para cada paciente o mediante la colocación de una sonda nasogástrica.

La nutrición enteral por sonda nasogástrica está indicada en todos los casos en los que el enfermo requiere soporte nutricional individualizado y no ingiera los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos por boca. Se suele utilizar en periodos en los que existe una pérdida importante de apetito, dificultad para tragar, problemas digestivos o cuando las necesidades son tan grandes que no pueden alcanzarse mediante la ingestión oral normal.

### - Nutrición parenteral: por vía intravenosa.

En aquellos casos en que el aparato digestivo no se puede usar, se recurre a la nutrición por vía intravenosa o parenteral. De este modo se produce una administración directa de los nutrientes a la sangre a través de un catéter venoso central.

## 3. Pautas para mejorar la ingesta oral

Durante el tratamiento que reciben los niños Onco-hematológicos existen una serie de alteraciones en la función digestiva que repercute en la ingesta oral, independientemente de la evolución de la enfermedad que padecen. A continuación se enumeran las dificultades que nos podemos encontrar en la alimentación acompañadas de pautas para intentar mejorarla.

### 3.1.- PÉRDIDA DEL GUSTO

**El sentido del gusto o del olfato puede cambiar** durante el tratamiento; no es extraño que la comida, especialmente la carne y otros alimentos ricos en proteínas, adquieran un **sabor desagradable**, lo que contribuye a que el niño tenga menos apetito, no disfrute de la comida e incluso pierda peso. El gusto de cada niño puede verse afectado de modo distinto.

**Algunos medicamentos**, producen un sabor especial casi inmediatamente después de inyectarlos: a menudo los gustos amargos son mucho más fuertes y los dulces parecen menos dulces, mientras otras veces notan un gusto metálico. La sequedad de boca y dolor contribuyen a empeorar la falta de percepción del sabor de los alimentos. El gusto del niño será cambiante día tras día: lo que rechaza algún día, al otro día podrá ser de su agrado, y viceversa.

#### *Sugerencias para la pérdida del gusto y la alteración del olfato:*

- *Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.*
- *No entrar en la cocina cuando se prepara la comida.*
- *Comer las comidas que se toleren mejor, aunque sea la misma durante un tiempo.*

- *Elegir preferentemente pescados y carnes blancas. Macerar con zumos de frutas, vino, salsas agrídulces y especias.*
- *Si las carnes rojas tienen un sabor raro, preparar otros alimentos con alto contenido proteico que las reemplace, como por ejemplo, el pollo, la clara del huevo, los productos lácteos.*
- *Enmascarar alimentos poco apetecibles, como la carne o pescado, en purés o cremas.*
- *Cocinar con condimentos suaves, como la albahaca, la menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el hinojo, la mejorana, zumo de naranja o de limón.*
- *Evitar alimentos fuertes en aroma o sabor: café, coliflor, cebolla, carnes rojas, vinagretas, ajo.*
- *Comer los alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.*
- *Poner más azúcar o sal a las comidas si no están limitados por el médico.*
- *Beber frecuentemente agua, para un lactante lo mínimo serían 500 cc, para un preescolar hasta los 10 años con 1000 cc y para un adolescente 2000 cc. Puede añadirse zumo de limón para mejorar el sabor.*

### **En caso de notar sabor metálico:**

- *Elegir sabores fuertes como el queso curado, el jamón, el pescado, las salsas, los sofritos...*
- *Si las carnes rojas tienen un sabor raro, preparar otros alimentos con alto contenido proteico que las reemplace, como por ejemplo, el pollo, la clara del huevo, los productos lácteos o las leguminosas (lentejas, frijoles....).*
- *Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.*
- *Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el sabor a metálico.*
- *Eliminar los sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc.*



- *Utilizar cubiertos de plástico.*
- *Probar utensilios de madera para cocinar.*
- *Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos, pues facilitan la disolución de estos últimos (algunas cacerolas de acero inoxidable liberan níquel en contacto con alimentos ácidos).*

### 3.2.- LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos, son síntomas muy frecuentes que están asociados a la administración del tratamiento onco-hematológico. La quimioterapia es el principal tratamiento que los produce. Hay estímulos, como pueden ser los olores, sabores, movimientos (mareos) o la ansiedad que inducen el reflejo de las náuseas y los vómitos.

#### *Sugerencias para mejorar las náuseas y los vómitos:*

- *Es aconsejable empezar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas poco aceitosas. (No hacerlo si hay llagas en la boca o garganta o boca seca).*
- *Distribuir la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día.*
- *Durante esos días usar alimentos blandos o triturados.*
- *Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.*
- *No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.*
- *A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.*
- *Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.*
- *Cocinar preferiblemente al vapor; las carnes y pescados, a la plancha.*
- *Consumir alimentos de bajo contenido en grasa para vaciar el estómago más rápidamente y tener una fácil digestión. Se aconsejan carnes como el pavo y el pollo, pescados blancos, atún enlatado al natural, leche y quesos desnatados.*
- *Consumir alimentos de bajo contenido en fibra para vaciar el estómago más rápidamente y tener una fácil digestión.*

- *Se aconsejan como aporte vegetal fruta sin piel, verduras de color como calabaza, zanahoria o calabacín, patata, cereales, arroz... Deben evitarse alimentos integrales o con fibra añadida, legumbres, verdura de hoja verde como espinacas, lechuga, acelga, frutos secos...*
- *Cocinar con condimentos como la canela, el hinojo, el tomillo, la albahaca, el laurel y el jengibre.*
- *Masticar bien la comida y comer despacio.*
- *Es preferible no beber durante las comidas.*
- *Excluir los alimentos favoritos en estas circunstancias, ya que podrían generar aversión a los mismos.*

### **Otras recomendaciones:**

- *Tener aire fresco en la casa. Respirar más oxígeno ayuda a calmar el estómago y puede disminuir la sensación de náuseas.*
- *Fomentar el reposo y la relajación. Descansar incorporado 1 hora después de comer. No acostarse inmediatamente y cuando lo haga estar al menos media hora sobre el lado derecho para facilitar el vaciado.*
- *Evitar la alimentación del niño, 1 o 2 horas antes de las sesiones de quimioterapia y radioterapia.*
- *Se sugiere el uso ropas holgadas*
- *Evitar los olores fuertes y desagradables, como olores de cocina, tabaco o perfumes.*
- *Realizar enjuagues de boca para eliminar sabores desagradables.*
- *No olvidar tomar la medicación antiemética prescrita.*
- *No usar perfume, desodorante de ambientes o cualquier tipo de olor intenso de ciertos alimentos y humo, entre otros.*

### **3.3.- FALTA DE APETITO**

La disminución o pérdida del apetito es uno de los problemas más frecuentes que ocurren durante el tratamiento del niño con cáncer. Además de por los efectos secundarios de los tratamientos recibidos existen otras múltiples razo-

nes por las que un niño con cáncer presenta desinterés por la comida: cambios en su estado de ánimo, las visitas frecuentes al hospital, las hospitalizaciones prolongadas, no asistencia al colegio así como la pérdida de contacto con su grupo de iguales, la separación de sus padres y hermanos, los cambios en su hábitos nutricionales....

Además, los diferentes tratamientos provocan la pérdida del apetito esencialmente a causa de sus efectos secundarios:

- *La radioterapia puede provocar un cansancio importante, causa de la anorexia;*
- *La sequedad o llagas de boca y garganta y la diarrea provocan también inapetencia;*
- *La quimioterapia también altera la absorción de los alimentos al dañar las células intestinales;*
- *Los cambios en la percepción del sabor, las náuseas y los vómitos pueden hacer que el paciente prefiera no comer para tener menos molestias;*
- *Algunos otros medicamentos que toman los pacientes (calmantes, antibióticos) pueden empeorar el apetito y agravar la anorexia.*
- *El apetito suele volver a la normalidad después de finalizar el tratamiento. En ese tiempo, las células de la boca y el tubo digestivo ya se han reparado, el niño se encuentra más animado y probablemente vuelva a tener ganas de comer.*

### **Sugerencias para mejorar el apetito:**

- *Tener en cuenta las preferencias del paciente.*
- *Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas. Esto es muy importante, ya que los gustos podrían variar cada día.*
- *Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día.*
- *Preparar los platos de forma variada y atractiva buscando diferentes texturas y colores.*
- *Comenzar (antes de la dieta hipercalórica) con una dieta normal,*

*completa y de fácil digestión. De forma gradual, y según se vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.*

- *Evitar beber líquidos durante la comida. Beber frecuentemente agua, para un lactante lo mínimo serían 500 c.c, para un preescolar hasta los 10 años con 1000 cc y para un adolescente 2000 c.c. Puede añadirse zumo de limón para mejorar el sabor.*
- *Tomar una limonada, zumo de naranja, cóctel antes de la comida si no está contraindicado (los frutos ácidos pueden estimular el apetito).*
- *Si tolera bien algún tipo de comida, puede repetirla durante varios días. Comer cuando se tenga apetito, aunque no sea en el horario convencional.*
- *Intentar cambiar la rutina de comidas, por ejemplo, comer en diferentes sitios de casa o salir a comer fuera de casa. Propiciar compañía durante las comidas; cuando se coma solo, escuchar la radio o ver la televisión. Hacer que las comidas sean más agradables y relajantes.*
- *Servir la comida en un ambiente agradable y tranquilo (no debe ser una pelea).*
- *Guardar el alimento cuando no se está comiendo.*
- *Caminar antes de las comidas puede estimular el apetito.*
- *Intentar comer algo antes de ir a la cama: no afectará a su apetito para la siguiente comida.*
- *Usar platos grandes para que parezca que hay menos comida y poner raciones pequeñas (poner en el plato sólo lo que se va a comer y evitar así dejar restos).*
- *Combinar en un solo plato un primero y un segundo. Si se toman dos platos, retirar el primer plato antes de servir el segundo.*
- *Limitar el tiempo de ingesta a no más de 30 minutos.*
- *No intercambiar platos; si no quiere se retira pero no se sustituye por una alternativa para evitar que el niño juegue con la comida y marque su nutrición.*

- *Cocinar añadiendo al alimento proteínas y calorías sin aumentar su volumen. Esto lo podemos conseguir:*

<i>Añadiendo miel, nata, leche en polvo o soja en polvo al alimento que se está preparando.</i>
<i>Añadiendo mantequilla, margarina, nata, crema de leche, queso a la pasta, arroz o patatas.</i>
<i>Usar leche en vez de agua para diluir y añadir picada de frutos secos, huevo duro, tiras de jamón ó queso a las sopas, purés y cremas.</i>
<i>Añadir crema de leche o leche en polvo a las salsas.</i>
<i>Agregar una taza de leche en polvo a 1 litro de leche entera.</i>
<i>Añadir miel, caramelo líquido, frutos secos, leche condensada, chocolate caliente o helado a los postres.</i>
<i>Preferir los helados de turrón, avellana o coco a los helados de fruta.</i>
<i>Saltear las verduras con beicon, jamón, sofritos, salsas como bechamel, mayonesa o salsa tártara.</i>
<i>Usar la manteca de cacahuete con tostadas, galletas, etc.</i>
<i>Reservar sus comidas favoritas para cuando esté en casa.</i>

### 3.4.- CAMBIOS EN LA CAVIDAD BUCAL

Las complicaciones de la cavidad oral que ocurren en niños con cáncer, pueden ir desde mucositis, infecciones oportunistas, boca seca y enfermedad periodontal hasta las alteraciones en el desarrollo de los dientes y maxilares.

La quimioterapia y la radioterapia de ciertos tumores de cabeza y cuello, reducen la producción de saliva generando sensación de boca seca, ulceraciones bucales y mucositis.

### 3.4.1.- Mucositis y estomatitis

Los problemas orales más frecuentes después de la quimioterapia y la radioterapia son **la mucositis** y **la estomatitis**, términos que se suelen usar indistintamente pero que tienen significados ligeramente distintos:

- **La mucositis** es una inflamación de la mucosa de la boca que se manifiesta en forma de llagas o úlceras dolorosas que pueden llegar a sangrar.

- **La estomatitis** es una inflamación de cualquiera de los tejidos orales (pulpa dentaria, encías, etc.) que comprende tanto la mucositis como las infecciones de otros tejidos de la boca.

Cuando se presenta mucositis o estomatitis, la atención se centra en realizar una limpieza extremadamente cuidadosa y en aliviar los síntomas.

#### *Sugerencias que pueden mejorar la mucositis:*

- *Una buena higiene dental ayuda a reducir al mínimo problemas como caries, mucositis e infecciones por hongos. La higiene bucal comprende el cepillado diario para eliminar la placa. Cepillo de cerdas suaves y pasta adaptada a la edad del niño.*
- *Es preciso enjuagar frecuentemente la boca. No se deben usar enjuagues que contengan alcohol.*
- *Antes de las comidas, dejar en la boca agua muy fría o hielo triturado para adormecer el dolor y poder ingerir mejor.*
- *Ofrecer comidas blandas y suaves, helados, bebidas y cremas licuadas, queso crema, puré de patatas y oros tubérculos o vegetales preparados con aceite, crema o leche, pasta bien cocidas con salsa, arroz con leche, postres lácteos, yogurt, Kumis... Fraccionar las comidas en tomas pequeñas y frecuentes.*
- *Evitar alimentos que se pegan al paladar; ingerir bocados pequeños y masticarlos completamente. Evitar los alimentos secos (tostadas, frutos secos), especias fuertes (pimienta, pimentón), los sabores ácidos (limón, kiwi), amargos, muy dulces o muy salados.*

- *Comer los alimentos a temperatura ambiente o fríos para disminuir el dolor.*
- *Usar salsas, nata, mantequilla o gelatina para conseguir la consistencia deseada y facilitar así la deglución.*
- *Se recomiendan comidas que incluyan patatas, papaya, miel, salvia. Tienen virtudes de efecto antiséptico, depurativo, etc.*
- *Utilizar una pajita para ingerir determinados alimentos.*
- *Beber agua durante todo el día.*
- *Dejar escapar el gas de los refrescos gaseosos.*

### **3.4.2.- Sequedad de boca**

La saliva es necesaria para percibir el sabor y para tragar fácilmente. Los síntomas incluyen sequedad, sensación de ardor o malestar (especialmente en la lengua), labios agrietados, boqueras y cambios en la superficie de la lengua.

#### **Sugerencias que pueden mejorar la sequedad de boca:**

- *Dar dulces, caramelos, bananas, bombones o paletas de agua o hacer que mastique chicle, pues todas estas acciones producen mayor salivación. Evitar los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, etc).*
- *Tomar alimentos líquidos o blandos: flan, helado, sopas, guisados, zumos.*
- *Mezclar salsas, caldo, mantequilla y yogur a los alimentos para que se humedezcan. La leche puede producir más sensación de boca pastosa.*
- *Utilizar vinagre y zumo de limón para aliñar los alimentos.*
- *Evitar alimentos aceitosos y espesos.*
- *15 minutos antes de las comidas enjuagar la boca con una cucharada de zumo de limón fresco diluido en un vaso de agua.*
- *Tomar pequeños sorbos de agua durante la comida, lo que permitirá tragar con más facilidad. No masticar grandes cantidades de comida cada vez.*

- *Comer poco pero frecuentemente, realizando más de tres comidas diarias.*
- *Recordar que se debe beber entre 2 y 3 litros de agua al día. Preferencia por los líquidos algo ácidos, sin azúcar, y las bebidas gaseosas.*

### **Otras recomendaciones:**

- *Llevar siempre consigo una pequeña botella de agua para humedecer la boca cuando esté seca.*
- *Es aconsejable usar algún producto hidratante para mantener los labios húmedos.*
- *Humedecer los labios antes de comer.*
- *Deshacer trocitos de hielo en la boca.*
- *Hacer ejercicios de estimulación masticatoria para mejorar la salivación.*
- *Limpiar bien la boca después de comer. En este caso la placa es más gruesa y no se elimina sólo con enjuagues.*
- *Usar siempre cepillos especiales blandos y suaves.*

### **3.5.- DIARREA**

La quimioterapia y la radioterapia afectan principalmente a las células que se dividen con rapidez, como las del revestimiento de los intestinos grueso y delgado.

Esto provoca que en los días y semanas posteriores el tubo digestivo no funcione de forma eficaz. A causa de ello, no se absorben bien los alimentos, los minerales, las vitaminas, e incluso el agua, dando lugar a heces más líquidas debido a que los alimentos pasan muy rápidamente por los intestinos, sin que se dé el tiempo necesario para que sean absorbidos.



### *Sugerencias que pueden mejorar la diarrea:*

- *Avisar al médico de la fecha de inicio de la misma y de sus características.*
- *Realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, según la gravedad de los síntomas. Iniciar dieta líquida cuando el intestino esté más tranquilo.*
- *La dieta se introducirá de forma progresiva, según tolerancia.*
- *Empezar con dieta líquida repartida en pequeñas dosis durante el día.*
- *Si se toleran los alimentos anteriores, iniciar la ingestión de productos lácteos: yogur, queso fresco.*
- *Cocinar al vapor o hervido, al horno, a la parrilla o brasa, a la “papillote” o a la plancha.*
- *Consumir de forma moderada sal y azúcar. Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva virgen y limón. Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal, como la pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.*
- *Evitar consumir alimentos que producen flatulencias como la col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos, cebolla cruda y otros.*
- *Preferir los cereales refinados a los integrales, como el pan blanco o el arroz blanco.*
- *Consumir alimentos ricos en potasio: plátano, melón, zanahoria.*
- *Evitar consumir alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso y productos de pastelería.*
- *Purés de verduras y legumbres pasados por el chino (pasa purés).*
- *Evitar comer fruta fresca, excepto plátano y manzana.*
- *La temperatura de la comida o bebidas debería ser preferiblemente templada.*
- *Beber de 2 a 3 litros de agua al día.*

### 3.6.- ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema común en las personas que reciben tratamiento para el cáncer. Las causas más comunes del estreñimiento en el paciente que recibe tratamiento para el cáncer son:

- El régimen alimenticio: no comer o beber lo suficiente e ingerir pocas fibras.
- Los cambios en los hábitos de evacuación intestinal, como no hacer caso al deseo de evacuar, especialmente cuando el ambiente no es el habitual y hay falta de intimidad, como es el caso del hospital.
- La falta de ejercicio, por inmovilidad, cansancio o debilidad.

Los efectos secundarios de la quimioterapia, como las náuseas, los vómitos o las llagas en la boca dificultan el hecho de comer y beber, lo que disminuye la cantidad de heces y enlentece su paso.

El tratamiento integral del estreñimiento incluye la prevención (si es posible), la eliminación de los factores causantes y el uso racional de laxantes.

#### **Sugerencias que pueden mejorar el estreñimiento:**

- *Para aumentar el peristaltismo o movimiento de los intestinos, se puede tomar en ayunas zumo de naranja, 2 o 3 ciruelas y su jugo.*
- *Para prevenir tomar alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, y todo tipo de verduras y frutas.*
- *Cocinar preferentemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla, a la brasa, hervidos y a la “papillote”.*
- *Utilizar el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.*
- *Añadir semillas de chia a los yogurts y ensaladas. Añadir el aceite de lino o linaza (rico en omega-3) a las ensaladas o tostadas.*
- *Utilizar hierbas aromáticas: comino, hinojo o anís verde.*
- *Evitar los condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.*

- *Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.*
- *Tomar los purés de verduras, legumbres y frutas sin colar.*
- *Tomar la fruta fresca preferentemente, también se puede preparar en compota, macedonia o al horno.*
- *Comer preferentemente carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra y caballo.*
- *Comer pescado azul y blanco.*
- *En embutidos, preferir el jamón de york, jamón, fiambre de pavo y pollo.*
- *Evitar los alimentos ricos en taninos, como membrillo, té, y manzana.*
- *Beber abundante agua siempre que sea posible.*

#### **Otras recomendaciones:**

- *Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación. Caminar, simplemente, puede ayudar.*
- *Crear un hábito intestinal disponiendo de un horario fijo para ir al baño.*
- *No utilizar enemas o supositorios.*
- *No menospreciar la necesidad de ir al baño.*

### **3.7.- AVERSIÓN POR CIERTOS ALIMENTOS**

Al igual que aparecen las náuseas anticipatorias al asociarlas con estímulos del ambiente de la sala de tratamiento, también se relacionan determinadas comidas, olores y sabores. Por ejemplo, si poco antes de una sesión de quimioterapia o radioterapia el niño ha comido y vomita a causa del tratamiento, es fácil que asocie esa comida con el acto de vomitar; de esta forma, que cuando vea o huela ese alimento recordará la experiencia de los vómitos y sentirá repugnancia por ese alimento. De esta manera, el niño puede empezar a sentir desagrado por muchos alimentos que antes le gustaban y comer o beber menos, ya que, normalmente, las personas que experimentan una sensación desagradable con una comida en particular pueden llegar a evitarla en el futuro.

### 3.8.- FATIGA (CANSANCIO)

La fatiga es uno de los síntomas subjetivos más comunes entre las personas diagnosticadas de cáncer. A la aparición de la fatiga contribuyen la misma enfermedad, el tratamiento y sus efectos secundarios, la nutrición y los trastornos del sueño. Algunos de los medicamentos empleados para combatir el dolor, los vómitos y otros efectos secundarios de la enfermedad y el tratamiento también podrían ser responsables de esa especie de debilidad invasiva. En el caso de la radioterapia, por ejemplo, el organismo necesita tanta energía para reparar los tejidos irradiados que ésta tiene que “repararse” de otras partes. De hecho, la mayor parte de los pacientes suele mejorar una vez que finalizan sus sesiones, aun cuando no hayan recuperado sus niveles normales de energía. Es habitual que la fatiga aparezca cuando el organismo necesita más energía de la que es capaz de producir a partir de la dieta ingerida, de manera que los factores nutricionales están fuertemente relacionados con este efecto secundario.

#### *Consejos para disminuir la sensación de fatiga:*

- **Descanso.** *Descansar y dormir es muy importante, pero sin abusar; descansar en exceso puede disminuir su nivel de energía. En otras palabras, puede ser que, cuanto más descanse, más fatigado se encuentre.*
- **Actividad.** *Procure que el niño esté tan activo como pueda. Un ejercicio regular como caminar varias veces al día puede ayudarle. Debe establecer objetivos razonables, y después ir incrementándolos, si se puede.*
- **Nutrición.** *Beber muchos líquidos. Comer tan bien como pueda, especialmente comida energética, como hidratos de carbono y proteínas. Los suplementos alimenticios no han demostrado que mejoren la sensación de fatiga.*
- **Conservar energía.** *Repartir las actividades durante el día, y entre ellas tomar un pequeño descanso. Esto le permitirá conservar la energía para hacer lo que más le apetezca. No le fuerce a hacer más de lo que sea capaz.*

## 4. Consejos dietéticos para pacientes bajos de defensas

- *Preferir los alimentos cocinados a los crudos.*
- *Comer fruta que se pueda pelar: plátanos, mandarinas, etc.*
- *Comer alimentos industrializados con control estricto microbiológico: zumos, helados, leche, etc.*
- *Beber preferentemente zumos de fruta o de vegetales envasados.*
- *No comer fiambres, huevos crudos ni requesón.*
- *Evitar los pasteles rellenos de nata o de crema.*
- *No comer queso azul ni roquefort.*
- *Añadir las especias o hierbas durante la cocción, y no después.*
- *Cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen.*
- *Utilizar siempre que se pueda la olla exprés, porque esteriliza.*
- *Utilizar medidas antisépticas al cocinar: lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar las comidas, antes de comer y después de ir al baño.*
- *No compartir vasos.*

### **Otras recomendaciones:**

- *Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses. Los cepillos contienen microorganismos que pueden provocar infección. Cambiar de cepillo de dientes después de haber tenido una infección de la boca.*
- *Evitar cortaduras y contusiones.*
- *Evitar cepillar los animales de compañía, así como limpiar jaulas, etc.*
- *Pedir a las personas con algún tipo de infección o resfriadas que retrasen su visita hasta que hayan aumentado las defensas.*
- *No utilizar enemas ni supositorios sin orden médica.*
- *Una temperatura igualo superior a 38°C indica la posibilidad de una infección y requiere consultar al médico o enfermera sobre qué se debe hacer en una situación así. Hay ocasiones en las que algún medicamento, o la propia enfermedad, puede provocar fiebre.*

## 5. Bibliografía

- *Buen Provecho. Consejos dietéticos durante el tratamiento.* Editado por AFANION.
- *Conceptos Básicos en Nutrición.* ISBN: 978-84-617-5844-9. Editado por Nutricia. 2016
- *Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer (Eating Hints: Before, During, and After Treatment)* 2011. National Cancer Institute.
- *Importancia de la nutrición en el paciente oncológico.* Editado por Novartis, 1ª edición, 2003.
- De Cáceres Zurita, M., Ruiz Mata, F., Germá Luch, JR., Carlota Busques, C. *Manual para el paciente oncológico y su familia.* Ediciones Pfizer, 2007
- Martín-Salcer, M., de Paz, R., Canales, M.A., Mesejo, A., Hernández-Navarro, F. Nutritional recommendations in hematopoietic stem cell transplantation. *Nutrition* 2008; 24: 769-775.

### Elaborado y Revisado por:

- María Luisa Moreno Tejero. *Onco-hematología Pediátrica del hospital Materno Infantil de Badajoz.*
- Alejandro Romero Albillos. *Gastroenterólogo Infantil del Hospital Materno Infantil de Badajoz.*
- Ana María Márquez Armenteros. *Gastroenteróloga Infantil. Hospital Materno Infantil de Badajoz.*
- María Mora Matilla. *Onco-hematóloga pediátrica. Materno Infantil de Badajoz*

### Con la colaboración de:

- M<sup>ª</sup> Jesús Vázquez Ramos, *Psicóloga de AOEX en la Unidad de Onco-hematología pediátrica.*



