

## Pérdida de peso

### ¿Por qué estoy bajando de peso?

Alrededor del 50% de los pacientes con cáncer bajan de peso por la enfermedad misma o por el tratamiento. De hecho, la pérdida de peso es uno de los síntomas más comunes que llevan al diagnóstico de muchos casos de cáncer.<sup>1</sup> Además, los pacientes que reciben quimioterapia pueden bajar de peso debido a las náuseas, vómitos, cambios en el apetito, deshidratación o diarrea.<sup>1</sup> Sea cual sea el motivo, es importante que lleve un registro de su peso. Si baja más de 5 libras en 1 semana o siente mareos o está sin aliento, llame a su médico o al personal de enfermería.<sup>2</sup>

### ¿Cuáles son los riesgos de la pérdida excesiva de peso?

La pérdida excesiva de peso puede hacer que se sienta débil, incapaz de realizar sus actividades diarias, que tenga más probabilidades de contraer infecciones y puede afectar su calidad de vida.<sup>1,3</sup> Si no se controla, puede llevar a contraer caquexia, que es el “deterioro general del cuerpo” que se observa a menudo en los pacientes con cáncer, cuando el cuerpo está muy falto de proteína.<sup>1</sup>

### ¿Cómo puedo controlar la pérdida de peso?

- Asegúrese de que su dieta incluya suficientes calorías como para mantener su peso y suficiente proteína como para reconstruir tejidos perdidos o debilitados.<sup>3</sup>

Como guía:

- Coma al menos 5 porciones de verduras y frutas por día.<sup>4</sup>
- Elija granos enteros en vez de granos y azúcares procesados (refinados).<sup>4</sup>
- Elija alimentos de alto contenido proteico, como por ejemplo carne magra, pescado, carne de ave, productos lácteos, frutos secos, frijoles secos, arvejas y lentejas y alimentos derivados de la soya.<sup>4</sup>
- Trate de no comer mucha carne roja o carnes procesadas o muy grasosas (como por ejemplo fiambres).<sup>4</sup>

- Para los días en que no tolere los alimentos sólidos, tenga a mano un suministro de bebidas con alto contenido proteico.<sup>2</sup> Puede comprarlas en la mayoría de las farmacias y supermercados.
- Tome bastante agua u otro líquido sin cafeína todos los días. Los jugos, sopas y otros líquidos pueden ser muy nutritivos y muchas veces pueden tolerarse incluso si no se tienen ganas de comer.<sup>2,3</sup>
- Si las náuseas, vómitos u otro efecto secundario de la quimioterapia afectan sus hábitos alimentarios normales, avísele a su médico o al personal de enfermería. Ellos posiblemente le recomendarán medicamentos, cambios en la dieta u otras estrategias para ayudarlo a volver a la normalidad.

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

## Coma bien, en cantidad y calidad.

- Se sentirá mejor
- Enfrentará mejor los efectos secundarios
- Tendrá más fuerzas
- Reducirá el riesgo de infección

### Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

**Referencias:** **1.** Inui A. Cancer anorexia-cachexia syndrome: current issues in research and management. (Síndrome de anorexia-caquexia asociado al cáncer: temas actuales relacionados con la investigación y el tratamiento). CA Cancer J Clin. 2002;52:72-91. **2.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Coping with physical and emotional changes: cambios en el peso. Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/MIT/content/MIT\\_7\\_2X\\_Weight\\_Changes.asp](http://www.cancer.org/docroot/MIT/content/MIT_7_2X_Weight_Changes.asp). Acceso del 07.07.06. **3.** National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). Chemotherapy and you: a guide to self-help during cancer treatment. (La quimioterapia y usted: guía de autoayuda durante el tratamiento para el cáncer) National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud), 2003. Publicación N° 03-1136. **4.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Coping with physical and emotional changes: las ventajas de una buena nutrición. Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/MBC/content/MBC\\_6\\_2X\\_Benefits\\_of\\_nutrition\\_during\\_treatment.asp](http://www.cancer.org/docroot/MBC/content/MBC_6_2X_Benefits_of_nutrition_during_treatment.asp). Acceso del 12 de julio de 2006.