Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Nutrición para ayudar a cicatrizar las heridas después de una cirugía

En esta información se explican cuáles son los nutrientes que necesita para ayudar a cicatrizar las heridas después de una cirugía.

La piel ayuda a proteger el cuerpo de infecciones. Cuando la piel se corta o se abre, puede tener riesgo de infección. Cuanto más rápido cicatricen las heridas, reducirá las posibilidades de contraer una infección.

Cómo obtener nutrientes antes y después de su cirugía

Comer una dieta equilibrada antes y después de la cirugía puede brindarle al cuerpo los nutrientes que necesita para cicatrizar. Lea la sección “Nutrientes que ayudan a cicatrizar las heridas” de este recurso para ver ejemplos de nutrientes importantes y sus fuentes de alimentos.

Es posible que algunas heridas necesiten más de ciertas vitaminas y minerales para ayudar a cicatrizar. La mejor manera de obtener los minerales y vitaminas que necesita es a través de los alimentos.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud

Hable primero con su proveedor de cuidados de la salud si está pensando en tomar vitaminas, minerales u otros suplementos alimenticios.

Si tiene un problema de salud, como diabetes, enfermedad renal o colesterol alto, su proveedor de cuidados de la salud puede indicarle qué dieta es la más adecuada para usted.

Nutrientes que ayudan a cicatrizar las heridas

Aquí hay una lista de nutrientes, lo que hacen y sus fuentes de alimentos:

La **proteína** ayuda al cuerpo a formar tejido. Las fuentes de proteína incluyen:

- Pollo
- Carne de res
- Huevos
- Pescado
- Lentejas, frijoles, garbanzos
- Frutos secos y semillas
- Tofu
- Quinoa
- Queso
- Yogur
- Leche regular o leche de soja

El **magnesio** es un mineral que ayuda a sanar el tejido roto y reduce la hinchazón. Las fuentes de magnesio incluyen:

- Aguacate
- Almendras
- Anacarados
- Verduras de hojas verdes (como col rizada, espinaca y coles)
- Bananas
- Tofu
- Granos integrales (como avena y arroz integral)

El **zinc** es un mineral que ayuda a que la piel cicatrice y crezca. Las fuentes de zinc incluyen:

- Pescados y mariscos (como ostras, almejas, cangrejos y halibut)
- Carnes y aves (como carne de res, pollo, pavo).
- Yogur
- Huevos
- Espinaca
- Nueces y semillas (como semillas de calabaza, anacardos)
- Granos integrales (como avena y quinoa)
- Lentejas, frijoles, garbanzos

La **vitamina A** ayuda al cuerpo a producir más células de la piel. Las fuentes de vitamina A incluyen:

- Batatas
- Brócoli
- Zanahorias
- Huevos
- Pimientos (principalmente pimientos rojos)
- Mango
- Melones (como el melón y la sandía)
- Aguacate
- Verduras de hojas verdes (como col rizada, hojas de nabo y espinaca)
- Calabacete
- Leche
- Tomates

Cómo controlar el nivel de azúcar en la sangre

Controlar el nivel de azúcar en la sangre es importante para ayudar a cicatrizar las heridas. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar un flujo sanguíneo

deficiente y problemas nerviosos y dificultar la lucha contra las infecciones. Esto puede hacer que las heridas cicatricen más lentamente o no cicatricen en absoluto. Puede controlar el nivel de azúcar en la sangre mediante lo siguiente:

- Hacer un seguimiento del nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre).
- Tomar los medicamentos para la diabetes o la insulina de la manera en que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.
- Seguir una dieta saludable y asegurarse de seguir su plan de alimentación.
- Limitar la cantidad de alimentos dulces que come.
- Evitar las bebidas endulzadas con azúcar.
- Aumentar la actividad física que realiza hasta el nivel que le recomiende su proveedor de cuidados de la salud.

Consejos para obtener suficientes nutrientes

Es posible que necesite más proteínas y calorías de lo normal mientras cicatrizan las heridas y se recupera de la cirugía. Sin embargo, es posible que sienta menos hambre después de la cirugía debido a:

- Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
- Fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre).
- Dolor.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a obtener suficientes proteínas y calorías:

- Coma pequeñas cantidades a la vez, pero coma con más frecuencia.
- Coma cada pocas horas. No espere hasta tener hambre.
- Sírvase porciones de comida más pequeñas si las porciones más grandes se sienten excesivas.
- Incluya una fuente de proteínas en cada comida o refrigerio.
- Manténgase hidratado (beba suficientes líquidos). Tome agua u otras

bebidas sin azúcar. Hable con su nutricionista dietista clínico sobre la cantidad de líquido que debe beber.

- Pruebe bebidas, barras y batidos de suplementos nutricionales. Son una excelente manera de obtener más proteínas y calorías entre comidas. Para obtener más información, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)

Si desea programar una cita con un nutricionista dietista clínico en cualquiera de nuestros centros, o por telesalud o por teléfono, llame al 212-639-7312.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center