



## 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.
- Sírvese 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](http://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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Nutrition To Help Heal Your Wounds After Surgery - Last updated on November 15, 2022

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

### Última actualización

Noviembre 15, 2022

Learn about our [Health Information Policy](#).

## Díganos qué piensa

## Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar