EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Sugerencias para hacer frente a la enfermedad injerto contra huésped (EICH)

Esta información le ayudará a cuidar su cuerpo mientras tenga EICH. También le ayudará a hacer frente a los efectos secundarios de la EICH.

Visite www.mskcc.org/gvhd para obtener más información sobre la EICH, incluidos los tipos, los síntomas y el tratamiento.

Cuidado del cuerpo mientras tiene EICH

Las sugerencias de esta sección pueden ayudarle a cuidar su cuerpo mientras tiene EICH. Cuidar bien de su cuerpo puede ayudar a controlar los síntomas de la EICH.

Boca y dientes

Es importante tener una buena higiene bucal (cuidar bien de la boca y los dientes). Las pautas a continuación pueden ser de ayuda. Para obtener más sugerencias, lea *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-

education/mouth-care-during-your-treatment).

- Cepíllese los dientes y la lengua dos veces al día. Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves o ultrasuaves.
- Use hilo dental suavemente todos los días. Si no usa hilo dental, hable con su dentista sobre la mejor manera de comenzar.
- Visite a un dentista para que le revise y limpie los dientes cada 6 meses.
- Elija una pasta de dientes con fluoruro. Los síntomas de la EICH pueden aumentar su riesgo de tener caries dentales. El fluoruro ayuda a prevenir las caries.
- Si sus dientes son sensibles a la pasta dental, elija una sin lauril sulfato. Puede consultar la lista de ingredientes para ver si una pasta de dientes tiene este químico. Tom's of Maine®, Sensodyne® y hello® son ejemplos de marcas que elaboran pastas dentales sin lauril sulfato.
- Si sus dientes son sensibles a la pasta de dientes, elegir uno sin mentol (menta) también puede ayudar. Kingfisher Natural Toothpaste es un ejemplo de una marca que fabrica pastas de dientes sin menta.
- Elija un enjuague bucal sin alcohol. Los enjuagues bucales con alcohol le pueden irritar la boca.
    - Puede preparar su propio enjuague bucal: mezcle 1

cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal en 1 litro (4 tazas) de agua tibia. Enjuáguese la boca con este enjuague bucal cada 2 horas.
    - Si tiene úlceras bucales, hable con su dentista antes de usar enjuague bucal.
- Póngase un bálsamo para labios sin fragancia y que no contenga vitaminas. Vuelva a aplicarlo tantas veces como sea necesario.

También es útil evitar alimentos y bebidas que puedan irritar la boca. Hable con un nutricionista dietista clínico sobre los alimentos que debe elegir y cuáles debería evitar. En general, evite los alimentos y las bebidas que sean:

- **Ácidos.** Los ejemplos incluyen productos a base de frutas cítricas (como jugo de naranja y limonada) y productos a base de tomate (como salsa para pastas, jugo de tomate o sopa de tomate).
- **Picantes.** Los ejemplos incluyen alimentos hechos con grandes cantidades de especias, como la pimienta y el chile en polvo.
- **Duros o secos.** Los ejemplos incluyen carnes secas; panes secos, galletas saladas y pretzels; y frutas y verduras gruesas y crudas.
- **Bebidas gasificadas (con gas).** Algunos ejemplos son

gaseosas y sodas.

- **Calientes.** Los ejemplos incluyen té o café caliente y comida directamente sacada del horno o microondas.

Piel

Cuando se aplique productos en la piel, úselos en este orden:

1. Crema o pomada medicada, si usa una
2. Hidratante
3. Protector solar
4. Maquillaje, si decide usarlo

Cómo lavarse las manos

Es importante lavarse las manos, incluso si su piel está seca. Ayuda a prevenir infecciones.

- No se lave las manos por más de 20 segundos. Use agua tibia.
- Séquese las manos con una toalla de papel o una toalla limpia, pero deje un poco de agua en las manos. Mientras las manos aún están húmedas,

Estas marcas fabrican jabones, limpiadores e hidratantes suaves, sin fragancia y humectantes. Puede encontrarlos en su supermercado o farmacia local.

- Aquaphor®
- Aveeno®
- CeraVe®
- Cetaphil®
- Dove®
- Eucerin®
- Lubriderm®
- Sarna®

aplíqueles una gota de un hidratante suave sin fragancia. Las marcas mencionadas anteriormente producen hidratantes suaves.

- Si usa un desinfectante para manos, use una gota de un hidratante suave y sin fragancia tan pronto como se seque el desinfectante.

- Vanicream®

Los productos Sarna están hechos con mentol, lo que les da una sensación refrescante.

Cómo ducharse o bañarse

- Tome un baño o una ducha cortos (menos de 20 minutos) día de por medio. Use agua tibia o fría. Si necesita ducharse todos los días, trate de que sus duchas sean lo más breves posible.
- Use un jabón o limpiador humectante suave, sin fragancia. Evite jabones y limpiadores que puedan ser fuertes para su piel, como los que están etiquetados como “exfoliantes”. Evite los jabones y limpiadores antibacterianos, incluidos los hechos con triclosán.
- Póngase crema hidratante sobre la piel después de ducharse o bañarse, mientras la piel aún está húmeda.

Cómo humectarse la piel

- Elija una pomada o crema, no loción. Pueden ser más hidratantes y menos irritantes que la loción. Revise la etiqueta del producto para estar seguro.
- Póngase crema hidratante sobre la piel después de ducharse o bañarse, mientras la piel aún está húmeda. Úsela nuevamente a la hora de acostarse.
- Frote petroleum jelly (como Vaseline®) o el hidratante recomendado por su equipo de atención en las manos y los pies a la hora de acostarse. Cúbralos con guantes o calcetines de algodón. Esto ayuda a que el hidratante penetre en la piel.
- Observe su piel con frecuencia. Cuando su piel esté seca, deje de usar productos para el cuidado de la piel (incluidos desodorantes y jabones) que contengan alcohol, fragancias, retinoides o alfahidroxiácidos (AHA). Estas cosas pueden resecar más su piel. La piel muy seca se agrieta o se abre. Si se le llegan a meter bacterias, eso podría causar una infección.

Cómo proteger la piel del sol

- Póngase protector solar 20 minutos antes de salir.
- Elija un protector solar etiquetado como “amplio espectro” con un factor de

Hay 2 tipos principales de protectores solares.

protección solar (FPS) de 30 o más. Ese tipo de protector de amplio espectro protege contra los rayos UVA y UVB. Algunos ejemplos son:

  - Protector solar de amplio espectro SPF 50+ Vanicream™
  - Protector solar mineral hidratante de amplio espectro SPF 50 CeraVe®
  - Loción de protección solar para pieles sensibles de amplio espectro SPF 60+ Neutrogena®

- Use ropa que proteja su piel del sol, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y anteojos de sol. Si puede, elija ropa que tenga un factor de protección ultravioleta (UPF) de 30 o más. Puede encontrar el UPF en la etiqueta de algunas prendas.

Los **protectores solares químicos** están hechos con octinoxate, oxybenzone o avobenzone. Por lo general, son más fáciles de distribuir sobre la piel e incluyen opciones resistentes al agua. Si no tiene la piel sensible, el protector solar químico puede ser la mejor opción para usted.

Los **protectores solares minerales** están hechos de óxido de zinc o dióxido de titanio. Son más pesados y es posible que no se distribuyan en la

- Manténgase alejado del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más intensos. Permanezca adentro o en la sombra durante este tiempo.

piel tan fácilmente como los protectores solares químicos. Pero son una mejor opción si tiene la piel sensible.

Cómo usar maquillaje

- Elija productos sin fragancia, hechos para pieles sensibles (como los productos Almay® o Clinique®), o ambos.
- Es mejor usar productos con no más de 10 ingredientes, si es posible. Si un producto le irrita la piel, esto hace que sea más fácil determinar a qué ingrediente reaccionó la piel.
- Evite los productos que son naturales, orgánicos o sin conservantes. Pueden tener gérmenes. Por lo general, puede encontrar esta información en la etiqueta o en la lista de ingredientes.
- Evite productos hechos con:
  - Ingredientes botánicos (a base de plantas). Algunos ejemplos de ingredientes botánicos son árnica, alcanfor, eucalipto, ginseng, mentol, árbol de té y gaulteria.

    - Talco.
    - Parabenos.
- Cuando comience a usar maquillaje por primera vez después de que le diagnostiquen EICH, pruebe un producto a la vez cada pocos días. Es posible que tenga nuevas alergias, incluso a productos que usaba con regularidad en el pasado.
- Está bien usar maquillaje para cubrir un sarpullido si la piel no está dañada. Trate de hacer esto solo cuando crea que lo necesita, como para eventos sociales. Tenga en cuenta que cualquier cosa que se ponga en la piel puede irritarla.
- Está bien usar corrector para cubrir manchas oscuras o claras. Los correctores más fuertes, como los hechos por Make Up For Ever® y MAC Cosmetics®, pueden funcionar mejor.
- Deseche sus productos viejos y compre nuevos con regularidad. Siga estas pautas.
    - Reemplace el rímel cada pocos meses.
    - Reemplace las sombras de ojos todos los años.
    - Reemplace la base de maquillaje cada año y medio.
    - Reemplace los labiales y rubores cada 2 años.

Cabello y uñas

- Lave y acondicione su cabello cada 2 a 4 días, según su tipo de cabello. Use un champú y una crema de enjuague o acondicionador para el cabello.
- Cuando se cepille o peine el cabello, comience por las puntas. Use un cepillo de cerdas suaves, un peine o los dedos. Primero, mójese los dedos con agua.
- Use un endurecedor de uñas (como NailTek® o Sally Hansen® Hard as Nails®) para fortalecer las uñas. Sigas las instrucciones del envase.

Ejercicio y actividad física

Hacer que el ejercicio y la actividad física formen parte de su rutina puede ayudar a prevenir y hacer frente a los síntomas de la EICH. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para elaborar una rutina de ejercicios, en particular si es nuevo en el tema. Comience lentamente. Aumente la cantidad de actividad física que realiza con el tiempo.

Es útil incluir ejercicios aeróbicos, ejercicios de resistencia y ejercicios de flexibilidad en su rutina.

- El **ejercicio aeróbico** hace que su corazón lata más rápido. Caminar, nadar, trotar y andar en bicicleta son ejemplos de ejercicio aeróbico.
- Los **ejercicios de resistencia** fortalecen los músculos. Los

ejercicios de peso corporal y el levantamiento de pesas son ejemplos de ejercicios de resistencia.

- Los **ejercicios de flexibilidad** aumentan su amplitud de movimiento. La amplitud de movimiento es el grado en que puede mover una parte del cuerpo. El estiramiento es un ejemplo de un ejercicio de flexibilidad.

Siga las instrucciones en *Ejercicios de estiramiento para ayudar a hacer frente a la enfermedad de injerto contra huésped (EICH)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/stretching-exercises-gvhd).

Cómo hacer frente a los efectos secundarios de la EICH

Si tiene efectos secundarios de la EICH, las sugerencias de esta sección pueden ayudarle a controlarlos. **Es posible que parte de la información que se brinda aquí no se aplique a su caso.** Si eso es cierto, puede omitir esa sección.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para hacerle frente a sus efectos secundarios, comuníquese con un integrante de su equipo de atención.

Sequedad de boca

Si tiene la boca seca, comer puede resultar difícil. Es posible que le cueste masticar y tragar algunos alimentos.

El tipo de alimentos que coma puede marcar la diferencia. Escoja alimentos que tengan una textura húmeda y blanda, y que se digieran con facilidad. Evite aquellos que sean secos o ásperos.

Beba mucho líquido durante todo el día. Si toma líquidos entre bocados en las comidas, le puede resultar más fácil masticar y tragar los alimentos.

Siga las pautas para comer y beber a continuación si tiene la boca seca.

Alimentos que se deben probar	Alimentos que se deben evitar
Alimentos blandos y en puré, entre ellos: • Guisos, comidas a base de frijoles, macarrones con queso y huevos revueltos • Pollo y pescado cocidos hasta que queden tiernos • Estofados y sopas cremosas • Cereal cocinado • Alimento para bebé • Salsas, salsas que se hacen con el jugo de la carne, jugos, caldos transparentes, margarina y crema agría que se agregan a la comida	Alimentos ásperos o secos, entre ellos: • Carnes secas sin salsa • Pan seco y grueso, galletas saladas, pretzels y cereales • Frutas y verduras gruesas y crudas

• Pan, galletas saladas y otros alimentos horneados que se remojan en leche o té • Piña o papaya frescas Alimentos fríos, entre ellos: • Malteadas, batidos, yogur, gelatina, requesón y suplementos nutricionales • Frutas y verduras en puré Los caramelos duros sin azúcar y la goma de mascar también podrían ayudar. Pruebe con sabor a cítrico, canela o menta.	

También puede usar saliva artificial para ayudar a controlar la boca seca. Puede comprarla en su farmacia local sin receta. Hay muchos tipos. Si no está seguro de cuál usar, pregúntele a un integrante de su equipo de atención.

Una boca seca también puede ocasionar caries. Eso se debe a que se produce menos saliva, la cual protege los dientes contra la caries. La higiene bucal es muy importante si tiene la boca seca. Siga las instrucciones en la sección “Boca y dientes”, mencionada antes en este recurso.

Dolor en la boca, como mucositis o úlceras bucales

La mucositis es cuando el interior de la boca está adolorido

e inflamado. Las úlceras bucales son llagas en la boca.

Si le duele la boca o la garganta, comer le puede resultar más difícil. La manera en que coma puede marcar la diferencia. Los siguientes son algunos consejos para evitar que la boca se le irrite:

- Cocine los alimentos hasta que queden suaves y tiernos. Póngalos en la licuadora para hacerlos en puré.
- Corte la comida en trozos pequeños que pueda masticar con facilidad.
- Enjuáguese la boca a menudo. Use un enjuague bucal de 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 litro (4 tazas) de agua tibia. Si esto no ayuda, pídale a su médico que le recomiende otros enjuagues bucales.
- Use una pajita para beber. Esto evita que el líquido toque la boca dolorida.
- Cepíllese los dientes y la lengua, si su médico o dentista le dicen que está bien hacerlo.
- Tome más líquidos para ayudar a que tenga la boca más limpia.

Si tiene dolor en la boca o la garganta, comer alimentos más suaves, blandos, templados o frescos puede resultar de ayuda. Evite comer alimentos que puedan aumentar el

dolor, como las comidas secas y las picantes, saladas, agrias o ácidas.

Siga las pautas para comer y beber a continuación si le duele la boca o la garganta.

Alimentos que se deben probar	Alimentos que se deben evitar

Alimentos blandos, suaves y en puré, entre ellos: • Guisos sencillos, puré de papas, macarrones con queso y huevos revueltos • Pollo y pescado cocidos hasta que queden tiernos o en puré • Sopas cremosas • Cereales cocinados • Alimento para bebé (sabor tapioca y simples) • Mantequilla, crema agria, aceites y salsas suaves (según se toleren) que se agregan a la comida • Pan, galletas saladas y otros alimentos horneados que se remojan en leche o té Alimentos fríos, entre ellos: • Malteadas, batidos, yogures, gelatina, natillas, budín, requesón y suplementos nutricionales como Ensure	Alimentos ásperos o secos, entre ellos: • Carnes secas • Pan seco, galletas saladas y pretzels • Frutas y verduras gruesas y crudas Alimentos picantes, salados y ácidos, entre ellos: • Alimentos hechos con grandes cantidades de especias, como la pimienta y el chile en polvo • Alimentos altos en sal o hechos con vinagre • Productos de frutas cítricas (como jugo de naranja y limonada) • Productos de tomate (como salsa para pasta, jugo de tomate o sopa de tomate)

Cambios en el sabor de los alimentos

El sentido del gusto está compuesto por 5 sensaciones principales: salado, dulce, ácido, amargo y agrio. Los

cambios en el gusto son diferentes según la persona. Los cambios más comunes consisten en tener una sensación amarga y metálica en la boca. En ocasiones, puede que la comida no le sepa a nada. Estos cambios generalmente desaparecen al finalizar el tratamiento.

Mantener una buena higiene bucal es muy importante para sobrellevar estos cambios en el gusto. Siga las instrucciones en la sección “Boca y dientes”, mencionada antes en este recurso.

Si no le siente ningún sabor a la comida

- Cambie la textura de los alimentos que coma. Por ejemplo, puede que prefiera comer puré de papas en lugar de papas horneadas.
- Cambie la temperatura de los alimentos. Es posible que algunos alimentos le sepan mejor fríos o a temperatura ambiente.
- Escoja y prepare alimentos cuya apariencia y olor le sean atractivos.
- Si no le causan molestias, agregue más especias y saborizantes. Por ejemplo:
    - Agregue salsas y condimentos (como salsa de soya o salsa de tomate ketchup) a su comida.
    - Marine las carnes o los sustitutos de la carne en

aderezos para ensaladas, jugos de frutas u otras salsas.
    - Use la cebolla o el ajo para dar sabor a las verduras o a las carnes.
    - Agregue hierbas (como romero, albahaca, orégano y menta) a su comida.
    - Agregue frutas o yogur a sus malteadas. También puede probar malteadas con sabor a menta o a café.
- Pruebe alimentos agrios o ácidos. Puede que le estimulen el gusto.
- Trate de alternar y probar alimentos de diferentes sabores dentro de una comida. Por ejemplo, pruebe:
    - Requesón con piña.
    - Fruta enlatada con yogur natural.
    - Queso grillado con jugo de tomate.

Si tiene un sabor amargo o metálico en la boca

- Enjuáguese la boca con agua antes de las comidas.
- Si la carne tiene sabor amargo, trate de marinarla en salsas o jugos de frutas, o exprima jugo de limón sobre ella. Haga esto únicamente si no tiene molestias en la boca.
- Incluya sustitutos de la carne (tales como los productos

lácteos y frijoles) para obtener proteína.

- Use utensilios de plástico.
- Chupe pastillas de menta o masque chicle.
- Evite los alimentos enlatados (como las salsas y sopas). En cambio, elija productos envasados en frascos de vidrio o plástico, o bien, en cajas.

Si los alimentos le saben demasiado dulces

- Agregue más sal a los alimentos.
- Diluya las bebidas dulces con agua.
- Si todo le sabe dulce, pruebe alimentos más ácidos, como las comidas con limón.

Si los alimentos saben o huelen distinto de lo normal

- Evite alimentos que tengan olores fuertes. Debido a que la carne de res y el pescado tienen el olor más fuerte, coma carne de aves, huevos y productos lácteos.
- Cuando cocine, destape las ollas y sartenes lejos de usted de modo que el olor se vaya en otra dirección.
- Abra las ventanas mientras cocina si el olor de la cocción de los alimentos le causa molestias.
- Elija alimentos que puedan comerse fríos o a temperatura ambiente. Deje que la comida se enfríe antes de comer. Los alimentos fríos o a temperatura

ambiente no tienen tanto olor como los calientes.

- Experimente con distintos sazonadores y combinaciones de alimentos, por ejemplo:
  - Agregue salsas a las comidas.
  - Cámbieles la temperatura y la textura.
- Si no siente molestias en la boca, pruebe cosas agrias (como rodajas de limón o frutas cítricas) para estimular el gusto.
- Enjuáguese la boca antes y después de comer.
- Tome traguitos de líquido mientras coma para enjuagar el sabor de la comida.

Pérdida involuntaria de peso

Puede tener días buenos y días malos en lo que respecta a la alimentación. Las comidas grandes llegan a parecer abrumadoras o poco atractivas. Esto puede suceder cuando tiene menos apetito (desea comer menos de lo habitual) o se siente lleno rápidamente (se siente lleno poco después de empezar a comer).

Las sugerencias a continuación le pueden servir para obtener el máximo beneficio de sus comidas.

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Por ejemplo, haga de 6 a 8 comidas al día en lugar de 3 comidas principales.

- Coma cada pocas horas. No espere hasta tener hambre.
- Sírvase porciones más pequeñas de comida en platos para ensalada en lugar de platos para el platillo principal.
- Tome chocolate caliente, jugos y néctares de fruta que sean altos en calorías.
- Evite las bebidas bajas en calorías (como el agua, el café, el té y las bebidas dietéticas). Haga leche doble y malteadas con las recetas que se encuentran en la sección "Recetas" de *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Tenga a mano sus refrigerios favoritos en casa, cuando salga y en el trabajo.
- Coma sus comidas favoritas a cualquier hora del día. Por ejemplo, coma comidas de desayuno (como panqueques u omelets) en el almuerzo o en la cena.
- Incluya colores y texturas diferentes en sus comidas para hacerlas más atractivas.
- Coma en entornos agradables y relajantes con familiares o amigos para que el comer sea una buena experiencia.
- Haga comida que huela bien (como pan horneado o tocino frito).

Sugerencias para agregar más proteína a su dieta

El cuerpo necesita un equilibrio de calorías y proteína para tener un funcionamiento óptimo. Es posible que su médico o su nutricionista dietista clínico le diga que aumente por un tiempo la cantidad de proteína en su dieta. Las sugerencias a continuación le ayudarán a hacerlo.

- Coma alimentos ricos en proteína, como pollo, pescado, cerdo, carne de res, cordero, huevos, leche, queso, frijoles, frutos secos o mantequillas de frutos secos y alimentos con soya.
- Tome leche doble y úsela en las recetas que lleven leche o agua, como mezclas instantáneas para budín, cacao, omelets y panqueques. Para hacer leche doble, mezcle 1 sobre (aproximadamente 1 taza) de leche en polvo sin grasa y 1 cuarto de galón (casi 1 litro) de leche entera en una licuadora. Guárdela en el refrigerador.
- Utilice leche doble o suplementos nutricionales listos para tomar (como Ensure®) en cereales fríos o calientes.
- Agregue queso y trozos de carne cocida a los omelets o quiches.
- Agregue polvo de proteína sin sabor a las sopas cremosas, al puré de papas, a las malteadas y a los guisos.
- Coma galletas saladas con queso o con mantequillas de

frutos secos (como mantequilla de maní, de anardo o de almendra).

- Unte mantequilla de esos frutos en manzanas, plátanos o apio.
- Coma rebanadas de manzana con trozos de queso y con un poco de miel.
- Mezcle mantequilla de frutos secos en las malteadas o los licuados.
- Coma frutos secos, semillas de girasol o calabaza.
- Agregue frutos secos y semillas a los panes, los muffins, los panqueques, las galletas y los waffles.
- Coma humus con pita. Unte humus en sándwiches o agregue una cucharada a la ensalada.
- Agregue carnes cocidas a las sopas, los guisos y las ensaladas.
- Añada germinado de trigo, frutos secos molidos, semillas de chia o semillas de lino molidas a los cereales, los guisos y el yogur.
- Elija yogures tipo griegos en lugar de yogur regular.
- Coma postres elaborados con huevo, como bizcochos, budines, natillas y pasteles de queso.
- Agregue huevos extra o claras de huevo a las natillas, los budines, los quiches, la mezcla para panqueques, los

huevos batidos para tostadas francesas, los huevos revueltos o los omelets.

- Agregue queso rallado a las salsas, las verduras y las sopas. También lo puede agregar a las papas horneadas o al puré de papas, los guisos y las ensaladas.
- Agregue requesón o ricota a los guisos, los platos de pasta o los platos con huevo.
- Derrita el queso en las hamburguesas y las chuletas empanizadas.
- Agregue garbanzos, frijoles, tofu, huevos duros, frutos secos, semillas y carne o pescado cocido a las ensaladas.
- Use caldos de huesos pasteurizados para las sopas y los guisos.

Sugerencias para agregar más calorías a su dieta

Las sugerencias a continuación le servirán para consumir más calorías. Es posible que le parezca que son contrarias a lo que ya sabe sobre la alimentación saludable. Pero durante su tratamiento y su recuperación, lo más importante es que consuma suficientes calorías y proteína.

- Evite los alimentos y las bebidas cuyas etiquetas digan “bajo en grasa”, “sin grasa”, o “dietético”. Por ejemplo, consuma leche entera en lugar de leche descremada.
- Coma frutas secas, frutos secos o semillas secas.

Agregue esos productos al cereal caliente, al helado o a las ensaladas.

- Tome néctares de fruta o malteadas de fruta.
- Agregue mantequilla, mantequilla clarificada o aceite a las papas, al arroz y a la pasta. También agréguelos a las verduras cocidas, los sándwiches, el pan tostado y los cereales calientes.
- Agregue queso crema o mantequillas de frutos secos al pan tostado o a los bagels, o bien, úntelos en las verduras.
- Ponga queso crema, mermelada y mantequilla de maní a las galletas saladas.
- Ponga jalea o miel al pan y a las galletas saladas.
- Mezcle jalea con frutas en trocitos y ponga la mezcla sobre el helado o un pastel.
- Coma totopos con salsas de guacamole o crema agria.
- Use aderezos altos en calorías en las ensaladas, las papas horneadas y las verduras (como las habichuelas o los espárragos).
- Añada crema agria, leche de coco, mitad leche, mitad crema o crema espesa al puré de papas y a las recetas para pasteles y galletas. También puede agregar esos productos a la mezcla para panqueques, las salsas, la

salsa de carne, las sopas y los guisos.

- Cubra las papas horneadas con queso o crema agria.
- Ponga crema batida sobre los pasteles, los wafles, las torrejas, las frutas, los budines y el chocolate caliente.
- Haga verduras o pasta con salsas cremosas o vierta aceite de oliva sobre estos alimentos antes de comer.
- Ponga mayonesa, aderezo para ensalada cremoso o salsa de aioli en ensaladas, sándwiches y cremas para remojar a base de verduras.
- Mezcle granola con yogur o póngalo sobre el helado o las frutas. Use granola en mezclas para galletas, muffins y panes.
- Ponga crema condensada endulzada sobre el helado o los pasteles sin baño. Combine la leche condensada con mantequilla de maní para agregar más calorías y sabor.
- Agregue crutones a las ensaladas.
- Incluya relleno como acompañamiento de sus comidas.
- Tome malteadas hechas en casa. Pruebe las recetas de malteadas en la sección “Recetas” de *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). También puede tomar bebidas altas en calorías y

proteína (como Carnation® Breakfast Essentials o Ensure®).

- Agregue aguacate a los batidos, las sopas, las ensaladas, los omelets y úntelo en las tostadas.
- Agregue mayonesa o crema agria a las ensaladas (como la ensalada de atún o huevo), o bien, úntelas en los sándwiches.

Diarrea

La diarrea son las defecaciones (caca) sueltas o aguadas. Las siguientes pautas pueden ayudarlo a controlar la diarrea.

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Por ejemplo, haga de 6 a 8 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas principales.
- Tome por lo menos de 8 a 10 (vasos de 8 onzas) de líquidos al día. Evite alimentos y bebidas con cafeína, por ejemplo, café, chocolate y refrescos de cola.
- Evite alimentos que tengan las siguientes características:
  - Mantecosos
  - Grasos
  - Fritos
  - Picantes

    - Azucarados
    - Muy calientes
    - Muy fríos
- Elija frutas y verduras bien cocidas, peladas y en puré, o enlatadas. Evite frutas y verduras crudas.
- Evite verduras que causen gases, como:
    - Brócoli
    - Coliflor
    - Repollo
    - Frijoles
    - Cebolla
- Elija alimentos y bebidas con alto contenido de potasio, como:
    - Jugos de frutas
    - Néctares de fruta
    - Bebidas deportivas
    - Papas con cáscara
    - Bananas
- Trate de limitar los productos lácteos, incluso la leche y el queso. Los productos lácteos contienen lactosa. Algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa. Esto le puede causar diarrea. Pruebe productos

a base de plantas y sin lactosa (como leche de nueces y Lactaid®) en su lugar.

Para obtener más información, lea *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Náuseas y vómito

Se llama náusea a la sensación de que va a vomitar. Vomitar es expulsar el contenido del estómago.

Si su médico le recomienda un medicamento antiemético, tómelo antes de las comidas o cuando lo necesite. Un antiemético es un medicamento para prevenir las náuseas y los vómitos.

Las siguientes sugerencias para comer y beber también pueden ayudarle a controlar las náuseas y los vómitos.

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar

Alimentos con almidón, bajos en grasa y blandos, entre ellos: • Pan tostado seco, galletas saladas y bagels • Pastel de ángel y galletas de barquillo de vainilla • Sorbete, helado bajo en grasa o yogur congelado • Gelatina • Fruta en lata sin endulzar Alimentos fríos, entre ellos: • Proteína fría, como pollo sin piel, quesos y yogur • Ensaladas de pasta ligeras • Paletas • Líquidos transparentes fríos, como suplementos nutricionales (Ensure Clear) y jugos diluidos con agua	• Alimentos altos en grasa, demasiado picantes o demasiado dulces • Carnes grasosas • Alimentos fritos, como huevos o papas fritas • Sopas con crema espesa • Verduras con crema • Pastelitos, donas y galletas altos en grasa y en azúcar • Alimentos hechos con especias fuertes, como pimienta, chile, cebolla, salsa picante o aderezo para ensalada Los alimentos altos en grasa llegan a permanecer más tiempo en el estómago y son más difíciles de digerir. Muchos de esos alimentos tienen olores o sabores fuertes que pueden causar náuseas o empeorarlas.

Sugerencias generales

- Preste atención a la cantidad de comida que coma. Comer demasiado puede sobrecargar el estómago.
- Pruebe comidas preelaboradas (como comida para

llevar o platillos congelados) a fin de evitar las náuseas mientras cocina o prepara los alimentos. Si fuera necesario, pida a otras personas que cocinen.

- Si los olores de los alimentos le provocan náuseas:
  - Pruebe comer alimentos fríos, como un sándwich o una ensalada. Esos alimentos no huelen tan fuerte como los calientes.
  - Váyase a otra parte mientras se cocinen las comidas calientes, si es posible.
  - Pídale a otra persona que le sirva la comida en el plato.
  - Deje que la comida se enfríe por unos minutos antes de comer.
  - Evite lugares donde haya olores fuertes.
- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Esto podría evitar que se sienta demasiado lleno y permitirle comer más alimentos a lo largo del día.
- Tome más líquidos entre las comidas. Esto le ayudará a evitar sentirse lleno demasiado rápido o sentirse hinchado.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida. Evite la actividad inmediatamente después de las comidas. Todo esto ayuda a la digestión.

- Coma sus alimentos en un entorno agradable. Por ejemplo:
  - Escoja un lugar relajante que esté a una temperarura cómoda.
  - Coma con amigos o familia. Esto puede ayudarle a distraerse de sus náuseas.
  - Póngase ropa holgada para mantener la comodidad.
- Si siente náuseas por la mañana, tenga galletas saladas o pan tostado seco junto a su cama. Cómalos antes de levantarse.
- Evite comer sus comidas favoritas justo antes o después de recibir tratamiento, Si a menudo tiene náuseas durante su tratamiento o después de este, podría empezar a sentir rechazo por estos alimentos.

Si las náuseas son un problema persistente para usted, podría ser de utilidad llevar un diario alimenticio. Un diario alimenticio es un registro de las comidas que come, la hora en que las come y el entorno en que las consume. Anote cualquier situación en la que sienta náuseas. Hable al respecto con su médico, enfermero o nutricionista dietista clínico.

Más recursos

Blood & Marrow Transplant Information Network (BMT

InfoNet)
www.bmtinfonet.org
847-433-3313
888-597-7674 (llamada gratuita)
Esta organización ofrece apoyo emocional e información sobre trasplantes de células madre. Cubre todos los tipos de trasplantes de células madre: médula ósea, células madre de sangre periférica y trasplantes de sangre del cordón umbilical.

Luzca bien, siéntase mejor
www.lookgoodfeelbetter.org
www.lookgoodfeebetter.org/programs/men
800-395-5665 (800-395-LOOK)
Este programa ayuda a las personas a sobrellevar los efectos que el tratamiento contra el cáncer puede tener en su apariencia. También ofrecen sesiones semanales dirigidas por maquilladores. Durante estas sesiones, los maquilladores enseñan sobre técnicas para maquillarse, cuidado de la piel y de las uñas, peinados y opciones para cubrir la cabeza. Para inscribirse en una clase, visite su sitio web o llame al número que aparece arriba.

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