ESGO
European Society of Gynaecological Oncology

ENGAGe
ESGO | European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups

NUTRICIÓN Y EJERCICIO
para pacientes con tumores ginecológicos

Prof. Assist. František Novák, M.D.

ASACO
Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario y Ginecológico

AEAS

CONTENIDO

03 INTRODUCCIÓN

04 FUENTES DE INFORMACIÓN

05 QUÉ ES UN PLACEBO

06 EQUIPO MÉDICO Y NUTRICIÓN

06 NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

08 RECETAS

09 ¿ES MEJOR COMER VERDURAS U OTROS ALIMENTOS ECOLÓGICOS O BIO?

11 ¿EL CONSUMO DE AZÚCAR INICIA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO DE TUMORES?

14 PROBLEMAS QUE AFECTAN A LA NUTRICIÓN

19 NUTRICIÓN ARTIFICIAL

20 LA IMPORTANCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA

21 RESUMEN

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

INTRODUCCIÓN

La correcta nutrición y suficiente ejercicio físico son componentes importantes para la prevención y tratamiento de los tumores ginecológicos. En general, podemos influir en el estado nutricional del paciente y su régimen de ejercicio en mayor grado que en otras intervenciones médicas u otros factores que juntos determinan el resultado del tratamiento.

Este folleto está dirigido a pacientes con tumores ginecológicos y sus familias. Otras personas, que disfruten buscando información científica sobre la relación entre las enfermedades malignas y la nutrición pueden también encontrarlo útil. Su objetivo es responder a cuestiones sobre la nutrición y el ejercicio físico durante y después de un tratamiento oncológico. También proporciona recomendaciones para lidiar con las dificultades que pueden acompañar a esta enfermedad y su tratamiento. Partes de esta publicación son instrucciones sobre cómo reconocer fuentes fiables de información, dónde encontrarlas y dónde buscar consejo profesional y ayuda. La información incluida en este folleto está apoyada en investigaciones científicas, pero no debe reemplazar los cuidados médicos o consejos de su médico de cabecera u otros miembros del equipo médico que le trate. Lidiar con el cáncer es un proceso exigente que continúa incluso después del tratamiento, influyendo significativamente en tu vida después del diagnóstico.

Metas para pacientes con tumores ginecológicos:

1. Aprender a comer sano, de modo que tu cuerpo tenga suficientes nutrientes de alta calidad para ser capaz de sanar y recuperarse y también puedas disfrutar del placer de comer comida sana.
2. Alcanzar y mantener un peso óptimo y estar en la mejor forma posible.
3. Prevenir la recurrencia del cáncer y la formación de nuevos tumores u otras enfermedades crónicas (como arteriosclerosis, diabetes u osteoporosis) mediante un estilo de vida activa y visitas regulares de control.
4. Incorporar movimiento físico regular durante el curso del tratamiento y mantenerlo una vez este haya finalizado; el ejercicio es una herramienta efectiva para incrementar la estamina, fuerza muscular y auto-confianza. También disminuye la fatiga y la depresión, y mejora los resultados del tratamiento, así como la calidad de vida en todos los aspectos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Es natural que, después de lidiar con el shock del primer impacto del diagnóstico, los pacientes recién diagnosticados de cáncer intenten luchar contra la enfermedad y curarse. Parte de este proceso incluye la búsqueda de información sobre la enfermedad y su tratamiento, contactando expertos, familia, amigos y buscando en internet. En esta búsqueda deberíamos seguir siempre ciertas reglas, entre las que podemos nombrar el sentido común, criterio sobre salud y una cierta perspectiva cuando recibamos nueva información.

No es siempre fácil encontrar consejos basado en la ciencia, y separarlos de los mitos y falsas verdades no es siempre tan evidente a primera vista. Deberías sospechar de cualquier recomendación sobre productos o dietas que prometan resultados rompedores o incluso milagrosos. Un signo de alarma debe ser la eficacia basada solo en testimonios o resultados de casos aislados. Los artículos de hallazgos científicos en los medios de comunicación típicamente carecen de los detalles necesarios y normalmente solo se refieren a fuentes científicas. Ni siquiera los resultados positivos de un único estudio son prueba inequívoca de la eficiencia de un nuevo tratamiento. Para que la comunidad médica acepte nuevos tratamientos es necesario que estén probados por resultados similares en varios estudios científicos.

No es siempre fácil encontrar consejos basado en la ciencia, y separarlos de los mitos y falsas verdades no es siempre tan evidente a primera vista. Deberías sospechar de cualquier recomendación sobre productos o dietas que prometan resultados rompedores o incluso milagrosos. Un signo de alarma debe ser la eficacia basada solo en testimonios o resultados de casos aislados. Los artículos de hallazgos científicos en los medios de comunicación típicamente carecen de los detalles necesarios y normalmente solo se refieren a fuentes científicas. Ni siquiera los resultados positivos de un único estudio son prueba inequívoca de la eficiencia de un nuevo tratamiento. Para que la comunidad médica acepte nuevos tratamientos es necesario que estén probados por resultados similares en varios estudios científicos.

Siempre hay que tratar de verificar la información que obtengamos con miembros de nuestro equipo médico. No obstante, nadie nos impide buscar información y artículos para sacar nuestras propias conclusiones y decisiones basadas en ellos.

El principio del consentimiento informado con su proceso de diagnóstico, tratamiento y seguimiento requiere de nuestro interés y papel activo.

¿Cómo saber si la información médica que encuentro es fiable?

- ¿Dónde se ha publicado la información? ¿Es una revista médica o un magazine?
- ¿Quién ha financiado el estudio?
- ¿Cuántos pacientes han sido involucrados en el estudio?
- ¿Cómo encajan los resultados con los hallazgos de otros estudios previos similares?

Es bueno ser cauto ante consejos demasiado simples. Por favor considera información sólo de fuentes fiables. Consulta con tu médico antes de probar cualquier tratamiento para el cáncer, incluyendo productos 100% naturales, ya que podrían afectar negativamente en la eficacia de tu tratamiento oncológico.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

Pregunta frecuente No. 1

¿Qué es un placebo y cómo está ligado a métodos de tratamiento alternativos?

El placebo, también conocido como efecto placebo, tiene efectos positivos para la salud y se prescribe por sus beneficios psicológicos y no por el efecto físico de la sustancia que se administra como placebo al paciente.

Típicamente se le dan al paciente sustancias inofensivas en forma de pastillas, por ejemplo, pueden contener leche azucarada. Este efecto se explica por la autosugestión-el paciente está convencido de que ha sido tratado y espera que su salud mejore. Esta expectativa lleva a la supresión de efectos negativos y la exageración de los positivos, así el paciente cree que se encuentra mejor. También los pacientes están convencidos de que han recibido un tratamiento de alta calidad. Este convencimiento produce una reducción del estrés que puede llevar a una mejora de su salud gracias a la respuesta psicológica al placebo. El efecto placebo funciona con todos los pacientes, pero el nivel de efectividad varía en cada caso. También según el tipo de enfermedad. El dolor o la depresión reaccionan de forma importante al placebo, sin embargo, el cáncer se ve afectado mínimamente en términos de tratamiento de la enfermedad.

El placebo puede funcionar bien para algunos de los efectos secundarios del cáncer o su tratamiento. Normalmente es el responsable de los efectos terapéuticos de las medicinas alternativas, que carecen de eficacia propiamente dicha.

Mitos comunes sobre el cáncer en relación con la nutrición

- Debo tener cuidado con la preparación de la comida porque el cáncer es contagioso.
- Debo dejar de utilizar edulcorantes artificiales porque son cancerígenos.
- Dejo dejar de comer carbohidratos simples (azúcar) porque aceleran el crecimiento del tumor.
- Debo excluir la carne de mi dieta para sanar más rápido.
- Debo dejar de trabajar y guardar mi energía para luchar contra el cáncer.
- Debo dejar de comer para matar de hambre al cáncer al no proporcionarle alimento.

EQUIPO MÉDICO Y NUTRICIÓN

El diagnóstico y tratamiento de los cánceres ginecológicos debe llevarse a cabo tan pronto como sea posible por especialistas en ginecología oncológica, en centros especializados. La

medicina moderna es multidisciplinar. Los equipos médicos incluyen médicos y enfermeras, por supuesto, pero también otros roles como fisioterapeutas, psicólogos, patólogos, nutricionistas y otros. Por favor, comenta tu dieta y nutrición con el especialista adecuado: el nutricionista.

Por favor no confundas un especialista en nutrición con un consejero nutricional. Estos últimos ejercen fuera del ámbito hospitalario y no tienen formación médica. El cooperador ideal es un nutricionista dietético o médico especialista en nutrición del propio hospital donde te están tratando el cáncer.

Debes informar a tu equipo médico continuamente sobre tu dieta y cualquier suplemento alimenticio que tomes. Una dieta variada contiene miles de nutrientes individuales. La mayoría de las estrategias exitosas se consiguen ajustando la dieta en su conjunto, no sólo añadiendo o eliminando nutrientes o suplementos individualmente. En los casos en que la dieta no alcance tus necesidades nutricionales, la nutrición artificial puede ser recomendable (ver la sección sobre "Nutrición artificial" de este folleto

NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El desarrollo del cáncer es debido a múltiples factores. Comer mal, tener sobrepeso o no hacer ejercicio físico son importantes factores de riesgo para ciertos tumores, incluyendo los ginecológicos.

La habilidad de nuestro cuerpo para evitar el desarrollo de un cáncer se puede reforzar mediante una dieta saludable, actividad física regular y la reducción de la obesidad.

Características de una dieta saludable

Una dieta saludable que disminuya el riesgo de desarrollar un cáncer debe ser rica en verduras, fruta, pan integral y legumbres. La cantidad de carne roja y procesada debe estar controlada.

La esencia de una dieta saludable está compuesta por un abanico variado de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y elementos esenciales. También debe incluir suficientes fitonutrientes (del griego fito=planta), sustancias naturales que se encuentran en la dieta vegetariana. Estas sustancias nos ayudan a neutralizar potenciales células cancerígenas y toxinas. Algunas de ellas contribuyen a la habilidad del cuerpo para corregir el daño celular mientras otras directamente evitan la reproducción de células tumorales. Todo esto significa que una dieta saludable puede detener el proceso canceroso en diferentes fases de su desarrollo.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

Consejos dietéticos para prevención del cáncer

- Echa un vistazo a tu plato. En la comida o en la cena, la mitad del plato deberían ser verduras, un cuarto alimentos integrales y el resto una fuente de proteínas de alta calidad. Las fuentes de proteínas de alta calidad incluyen, en particular, pescado, aves de corral y legumbres.
- Come suficiente fibra. Necesitas una adecuada ingesta de fibra en forma de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres. Si necesitas incrementar la cantidad de fibra de tu dieta hazlo poco a poco para que tu sistema digestivo pueda adaptarse.
- Conoce el tamaño de las porciones. Tu ingesta diaria de fruta y/o verduras debería ser de al menos 5 porciones. Una porción equivale a 1 cucharón de verduras crudas o cocinadas o una manzana de tamaño medio.
- Reduce la cantidad de carne roja y limita tu consumo de derivados cárnicos (salchichas, embutidos), procesados y comida rápida.
- Limita tu ingesta de alcohol y bebidas azucaradas, que pueden ser reemplazadas por agua.

Una dieta saludable no significa que se deban prohibir tipos de comida_ ni siquiera una complete restricción de la comida basura. Una actitud positiva hacia la nutrición en términos de cantidades, proporciones y fuentes de nutrientes, debería ir de la mano con el placer de comer en un ambiente agradable y en buena compañía. Como ejemplo, prueba estas 2 recetas saludables:

Couscous con pollo

1 porción

- ✔ 150 g pechuga de pollo
- ✔ 40 g finas lonchas de bacon
- ✔ 10 mL aceite de oliva
- ✔ Especias Gyros
- ✔ 80 g couscous
- ✔ 160 mL agua
- ✔ Sal
- ✔ 5 mL aceite
- ✔ 30 g tomates secos
- ✔ 20 g aceitunas verdes deshuesadas
- ✔ 50 g tomates cherry
- ✔ 30 g lechuga Romana
- ✔ Pesto

Precalienta el horno a 200 °C.

Corta la pechuga de pollo en trozos de unos 50 g; cúbrelos con aceite y especias. Envuelve cada trozo de pollo con bacon.

Coloca los trozos en una fuente, cúbrelos y cocínalos en el horno durante 30min a 200 °C.

Mientras tanto, mezcla el couscous con la sal y el aceite y vierte agua caliente por encima. Cúbrelo y déjalo reposar durante 15 minutes. Deshazlo con un tenedor.

En un bol grande, mezcla el couscous con el pesto, tomates secos, olivas, y tomates cherry. Remueve con la lechuga Romana, coloca por encima el pollo y servir.

3672 kJ 873 Kcal

64 g proteínas 42 g grasas 54 g carbohidratos

Berenjena con mozzarella y puré de patata con apio

1 porción

- ✔ berenjena (aprox. 150 g)
- ✔ Sal
- ✔ 15 mL aceite
- ✔ 100 g queso mozzarella
- ✔ 100 g puré de tomate
- ✔ 20 g queso Parmesano
- ✔ Albahaca fresca
- ✔ 200 g patatas
- ✔ 50 g apio
- ✔ 50 mL nata con 10–12% de grasa
- ✔ 3 g pipas de girasol machacadas

Precalienta el horno a 200 °C.

Lava la berenjena y córtala en rodajas. Sala las rodajas y déjalas reposar hasta que saquen el jugo. Sécalas con papel de cocina y fríe las rodajas hasta que estén marrones. Coloca las rodajas de berenjena y mozzarella en una fuente en capas alternas.

Vierte salsa de tomate sobre la fuente y añade hojas tiernas de albahaca y trozos de parmesano por encima.

Cocina en el horno durante 15 minutos a 200 °C.

Hierve las patatas junto con trozos de apio y sal. Cuando la patata esté blanda, escurre y machácala. Añade la nada lentamente mientras la machacas. Espolvorea las pepitas de girasol machacadas por encima antes de servir.

3607 kJ 862 Kcal

41 g proteínas 50 g grasas 73 g carbohidratos

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

Pregunta frecuente No. 2

¿Es mejor comer verduras u otros alimentos ecológicos o bio?

La gente prefiere la comida ecológica por varias razones. Desde un punto de vista de salud, la razón principal es que en la agricultura ecológica de utilizan menos pesticidas y sustancias químicas que en la agricultura convencional. En todo caso, los niveles de sustancias residuales permitidos en la agricultura convencional están perfectamente especificados y mientras estos niveles sean respetados, el riesgo de desarrollar un cáncer no se incrementa.

Además, no está demostrado que los productos ecológicos contengan nutrientes de más alta calidad de cara a prevenir el cáncer que los productos convencionales. Los productos ecológicos son más caros y por lo tanto menos accesibles. En resumen, comer una cantidad suficiente de verduras, frutas, cereales integrales y legumbres es importante para tu salud, independientemente de que los productos procedan de granjas ecológicas o convencionales.

Reacción inflamatoria, peso y tu salud

El proceso de inflamación es una herramienta de defensa muy importante del cuerpo y es un prerequisito para la supervicencia humana. Sin la presencia de inflamación ante una herida, infección o incluso un tumor, no nos podríamos recuperar. Por otro lado, una inflamación intensa o larga en el tiempo (crónica) puede causar un riesgo más alto o una deficiencia funcional de importantes órganos y gran número de otras enfermedades. En concreto, una prolongada inflamación crónica puede acabar en daño de la información genética celular, lo que es muy peligroso.

Un exceso de peso y/o obesidad conduce a la multiplicación de células grasas, contribuyendo así a una mayor atividad inflamatoria. Las células grasas producen mediadores intermediarios, que son células que causan la respuesta inflamatoria. La inflamación crónica de poca intensidad es el resultado de una presencia alta de tejido graso, principalmente en situaciones donde no realizamos suficiente actividad física y perdemos masa muscular y fuerza. La obesidad tiene un impacto demostrado, principalmente en el cáncer de endometrio dentro de los cánceres ginecológicos.

Peso óptimo y distribución de la grasa

Para poder evaluar el peso del cuerpo hay que evaluar también la altura de la persona. Esto es lo que se llama Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés). La fórmula del BMI es el peso de una persona dividido la altura de la misma al cuadrado (kg/m^2).

Categorias BMI

• Severamente por debajo del peso apropiado:	<16.5
• Por debajo del peso apropiado:	16.5 – 18.4
• Peso ideal (sano):	18.5 – 24.9
• Sobrepeso:	25.0 – 29.9
• Obesidad:	30.0 – 39.9
• Obesidad extrema:	>40.0

El Índice de Masa Corporal, sin embargo, no distingue entre la proporción de músculo o grasa en el cuerpo. El riesgo aquí es una alta proporción de grasa. Así pues, un cuerpo puede superar un valor de BMI 30 y no ser obeso. Una proporción relativa de reserva de grasas junto con la distribución en el cuerpo, determina significativamente la aparición de enfermedades relacionadas con el sobrepeso, incluyendo el cáncer. Las células grasas aumentan su tamaño con el aumento del peso de la persona. Lo más peligroso es la acumulación de grasa en el abdomen cerca de los órganos. Los depósitos de grasas se llaman grasa visceral y éstos dan al cuerpo una forma como de manzana. Las personas que sufren obesidad visceral tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades que aquellas que tienen la grasa subcutánea en sus caderas, nalgas o muslos o aquellas que tienen el cuerpo en forma de pera. Además, la grasa visceral produce más factores inflamatorios y aumenta los niveles de hormonas como la insulina y estrógeno, lo que a su vez incrementa el riesgo de desarrollar un tumor.

La proporción de grasa en el cuerpo puede ser medida fácilmente gracias a instrumentos especiales, que sólo tienen precisión limitada pero son buenos para una orientación. Puedes realizar una evaluación fácil de tu riesgo midiéndote el perímetro de tu cintura, justo por encima de los huesos de la cadera al exhalar aire. Consideramos valores de riesgo los que están por encima de 80cm.

La importancia de los nutrientes específicos

La ingesta de azúcar, o mejor dicho, de carbohidratos, no aumenta el riesgo de desarrollar cáncer o su progresión. Comidas dulces con gran cantidad de monosacáridos aumenta la tendencia de la persona a engordar y convertirse en obesa. Además esas comidas son a menudo pobres en nutrientes, principalmente proteinas, vitaminas, elementos traza, y sustancias biológicamente activas, que son importantes para el crecimiento del músculo y la rápida recuperación y además para la prevención del cáncer.

Deberíamos preferir cortar fruta en lugar de tomar zumos o 'smoothies' ya que son una fuente importante de fibray de otros fitonutrientes que se encuentran en la piel de las frutas. La fibra ayuda a luchar contra la obesidad y el aumento de peso pues disminuye el apetito.

Verduras y animales grasos son otra parte importante de la nutrición. Además de energía, proporcionan al cuerpo ácidos grasos que nuestro metabolismo no puede producir. Como con los carbohidratos, un aumento de la cantidad de grasa puede llevar a aumentar de peso, aunque la composición de las grasas que consumimos es importante. Las grasas saturadas junto con los ácidos grasos saturados presentan un riesgo para la salud debido a su efecto pro-imflamatorio. Por otro lado, los ácidos grasos insaturados, como los que encontramos en el aceite de oliva y el pescado, tienen un efecto positivo en la salud.

Además, una suficiente ingesta de proteina es esencial para una dieta sana. Fuentes de proteina de alta calidad son carne magra, principalmente pescado y aves de corral, huevos, lácteos, nueces, semillas y legumbres.

La importancia de las proteínas aumenta durante el tratamiento de enfermedades malignas, en todas sus fases, principalmente la de recuperación.

Más adelante se dará más información sobre el contenido calidad de los alimentos ricos en proteinas.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

Pregunta frecuente No. 3

¿El consumo de azúcar inicia el desarrollo y crecimiento de tumores?

Existe un rumor altamente estendido de que los monosacáridos, principalmente el azúcar blanco, "alimenta el tumor". Los carbohidratos son una parte importante de nuestra dieta y el azúcar (glucosa) es el sustrato energético básico de nuestro metabolismo. Los consumimos en las frutas, verduras y productos lácteos. Si la ingesta de carbohidratos no cubre las necesidades de todo tu cuerpo, éste los producirá a partir de ciertos aminoácidos, como por ejemplo, las proteinas. Por lo tanto, nunca habrá una falta de carbohidratos que mate de hambre al tumor. Además, la ingesta de carbohidratos puede llevar a un mayor riesgo de desarrollar un tumor debido al exceso de energía suministrada que acaba resultando en obesidad.

Dieta durante el tratamiento contra el cáncer

La dieta durante el tratamiento requiere diferentes enfoques dependiendo del tipo de cáncer y del desarrollo de la enfermedad. La actividad física es esencia, así como una resiliencia psicológica y el deseo del peciente de llevar bien el tratamiento. A veces un tipo de tratamiento es suficiente, pero normalmente es una combinación de cirugía y quimioterapia o radioterapia. Los tratamientos ponen a los pacientes en un estrés psicológico y físico. Desde un punto de vista nutricional, el objetio es mantener una ingesta suficiente de nutrientes y fluidos para que el paciente sea capaz de mantener su cuerpo en el peso óptimo o por lo menos razonable para que el cuerpo tenga suficiente cantidad de nutrientes para recuperarse y curarse.

Prepararse para la cirugía

La operación es un procedimiento quirúrgico por el cual el tumor se extrae del cuerpo. El paciente tiene que lidiar con las consecuencias de esta extracción. La cirugía se puede dividir en tres periodos: antes, inmediatamente después y mucho después.

Por favor, ten presente que cualquier indicación de tu cirujano o cualquier miembro del equipo médico es prioritaria sobre la información que más adelante se escribe en este folleto.

Antes de la cirugía

The operation is a surgical procedure during which a tumour is removed from the body. The patient needs Preparation for the surgery requires becoming familiar with the planned surgery, information about hospital admission, and the period after the operation. Part of this plan can also be nutritional preparation, which will depend on your Nutrition Risk Screening. Risk factors are, for example, low BMI, undesired weight loss, decreased diet intake or their combination. These risk factors are calculated in a score. If the nutrition risk score exceeds a certain level, the risk is significant and you will need to undergo a 10-to-14-day nutrition preparation regimen.

Prepararse para la cirugía requiere familiarizarse con el tipo de cirugía que se va a realizar, información sobre la admisión en el hospital, y el periodo tras la operación. Parte de este plan puede ser una preparación nutricional, que depende de tu chequeo del Riesgo Nutricional. Factores de riesgo son, por ejemplo, un BMI muy bajo, pérdida de peso indeseada, disminución de la ingesta o ambos combinados. Estos factores son calculados, y si el factor de Riesgo Nutricional supera un cierto nivel, quiere decir que el riesgo es importante y entonces es recomendable seguir un régimen de 10-14 días de preparación nutricional.

Su objetivo es aumentar la ingesta de nutrientes con una dieta o plan nutricional (explicado en este folleto como "Nutrición Artificial"), para así poner a punto tu cuerpo para la cirugía y disminuir así el riesgo de complicaciones en la misma. Si tu estado nutricional es bueno, puedes empezar la preparación pre-quirúrgica. La preparación difiere dependiendo de si necesitas una completa evacuación de tu intestino mediante dieta líquida y laxantes o no.

La preparación intestinal lleva todo el día previo a la cirugía. El paciente no come ningún sólido tras la media noche. Por ejemplo, si la cirugía está planificada para el miércoles, entonces empezarás el lunes a las 11:59pm. A partir de la mañana del día de la cirugía, sólo podrás beber líquidos. Beber líquidos es esencial para tolerar bien los laxantes, que se aplicarán esa tarde. El objetivo de esta preparación es limpiar totalmente el intestino de excrementos y restos. El final de este tratamiento deberias poder expulsar líquido claro, si el líquido no es claro o si no puedes expulsarlo, informa a tu médico inmediatamente.

Instrucciones para la preparación intestinal

- No comer tras medianoche.
- Los laxantes causan diarrea, que limpia el intestino, surten efecto desde los 30min hasta las 3h tras la aplicación.
- Tras aplicar el laxante, permanecer cerca de un baño. A menudo se pueden tener náuseas, pero si vomitas informa a tu médico.
- Intenta beber suficiente líquido, principalmente la tarde en la que se usan los laxantes, para prevenir la deshidratación.
- Si no es necesaria la preparación intestinal, no podrás comer sólidos desde la noche anterior a la cirugía. Podrás beber líquidos hasta dos horas antes de la operación. No olvides llevar una lista con las medicinas que estés tomando, incluyendo suplementos alimentarios y productos de herboristería. Ten preparada también una lista de alergias (comidas, medicamentos, apósitos …etc).
- Si es posible, manten tus actividades físicas habituales hasta la cirugía.

Los días tras la cirugía

No podrás beber ni comer tras la cirugía. Durante la recuperación, esta prohibición se levanta y podrás volver a tu dieta habitual. Un régimen de ejercicio temprano es muy importante, y parte integrante del mismo son los ejercicios respiratorios. Es importante practicar estos ejercicios incluso antes de la intervención. Actividad física básica como sentarse, levantarse, y caminar son permitida siempre que tu cuerpo lo tolere. Depende de la extensión de la cirugía, pero en un post-operatorio típico serás capaz de levantarte de la cama sin ayuda 12h tras la operación. Lentamente, aumenta la intensidad de tu actividad tanto como el dolor te deje. Cualquier problema o dificultad al sentarse, levantarse o caminar debe informarse al equipo médico. Si el dolor es un obstáculo para la rehabilitación, las actividades deberán de planificarse en función del tratamiento para el dolor.

Medidas físicas y alimentarias tras la cirugía

- No levantar objetos pesados (>5kg).
- Se permite caminar y subir escaleras.
- Cualquier otro ejercicio se debe consultar con el cirujano o fisioterapeuta.
- Sigue una dieta con cantidad limitada de fibra, comidas guisadas o hervidas son preferibles a los fritos y asados. Consulta a tu médico antes de volver a tu dieta normal.
- No darse un baño ni nadar.

Meses tras la cirugía

Tras la cirugía, puede tardar unos meses, hasta un año, hasta que el cuerpo se ajusta al tu nuevo estado.

Durante y tras la quimioterapia

La quimioterapia es un tratamiento que usa citotóxicos para tratar el cáncer. Los medicamentos citotóxicos destruyen las células que se reproducen rápidamente, por ello, las célculas tumorales son sensibles a ellos. El inconveniente de la quimioterapia reside en sus efectos secundarios, sobre todo en hematogénesis (formación de células de la sangre), funcionamiento del tracto gastro-intestinal y otros órganos.

La quimioterapia se administra en intervalos regulares, llamados ciclos. En términos de ingesta alimentaria, algunos efectos secundarios (náuseas, vómitos, pérdida de apetito, deposiciones alteradas, alteración del gusto, aversiones nuevas a alimentos) ocurren normalmente tras administrar la quimioterapia. Otros pueden durar durante todo el transcurso de la quimioterapia.

Es importante consultar a tu médico sobre tus problemas específicos. Durante los periodos de efectos secundarios fuertes o abundantes, es necesario, al menos, minimizar la pérdida de peso y mantener una actividad física mínima. En otras fases, por ejemplo cuando se acaba la quimioterapia los problemas suelen mitigarse y disminuir. Entonces, es necesario reponer el déficit nutricional y recuperar el tono muscular mediante actividad física y ejercicio.

PROBLEMAS QUE AFECTAN A LA NUTRICIÓN

Pérdida de apetito y pérdida de peso no deseada

La pérdida de apetito y pérdida de peso no deseada es un fenómeno no favorable pero común en estos casos. Si no se cuida a tiempo puede acabar en malnutrición, lo que empeora el sistema inmune y la curación. La malnutrición severa puede llegar a dañar el funcionamiento de ciertos órganos, incluyendo el corazón, hígado y sistema inmunitario.

Recomendaciones para mejorar el apetito y mantener la energía

- Come con frecuencia, por lo menos 5 veces al día.
- Elige comidas ricas en proteinas.
- Come las mayores cantidades cuando tengas hambre.
- Disfruta de tus snacks calfavoritos y tenlos siempre a mano.
- No abandones tu actividad física habitual, aumentará tu apetito.
- Pide a tus seres queridos que te preparen comidas o usa los servicios sociales.
- Contacta con un nutricionista para establecer un plan individualizado.
- Pregunta a tu médico si necesitas potenciadores del apetito.
- No te esfuerces en acabar todo tu plato, sólo tú sabes cuánto puedes comer.

- Evita dietas estrictas y no pongas ninguna comida en la lista negra.

Cambios en los sentidos

Desafortunadamente, los cambios sensoriales de olor y sabor son frecuentes durante los tratamientos contra el cáncer. En algunos casos, pueden tener impactos importantes en la ingesta de comida.

Para mitigar los cambios en el olor y sabor

- Elige comidas apetecibles. Puede que te apetezcan comidas que antes no te apetecían. Generalmente las comidas dulces se toleran bien.
- Intenta comidas frías o calentadas a poca temperatura, verás que tienen sabores y olores menos intensos.
- Sabores que no toleres se pueden cubrir con algo que tenga un sabor u olor más pronunciado. Prueba como las especias o condimentos.
- Las comidas con alto contenido en protenias, que son importantes durante el tratamiento, como las carnes rojas, pueden resultarte poco apetecibles. En su lugar prueba huevos, legumbres, pescado o aves de corral.
- Es posible que detectes sabores amargos o salados en alimentos que de normal no tienen estos sabores. Cuando ocurra, intenta endulzarlos un poco.
- Lávate los dientes y la lengua de forma regular y enjuágate la boca tras las comidas. Ocasionalmente puedes usar colutorio bucal sin alcohol. Esto ayuda principalmente antes de comer.
- Haz gárgaras con una disolución de sal y bicarbonato (disuelve una cucharadita de sal y y otra de bicarbonato en un litro de agua). Si toleras bien esta disolución y te ayuda, puedes hacer gárgaras varias veces al día.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2019 / Nutrición y ejercicio para pacientes con tumores ginecológicos

Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son causados principalmente por la quimioterapia, y también la radioterapia en el abdomen o cerebro. Los principales riesgos de estos efectos secundarios son los de deshidratación y malnutrición debido a la limitada ingesta de comida y bebida.

Para eliminar o suavizar las náuseas y vómitos

- Come poco pero muchas veces.
- Intenta tener la comida y bebida a temperatura ambiente, puede que la toleres mejor.
- Evita comer alimentos muy grasos, muy picantes o muy dulces.
- No comas o bebas alimentos con sabores muy fuertes.
- Bebe entre las comidas.
- Siéntate para comer y ten tu cabeza en vertical por lo menos hasta una hora después de comer.
- Después de vomitar, evita comer o beber algo hasta que te encuentres bien, después intenta beber pequeñas cantidades de líquidos, te sin azucar o caldo.
- Los medicamentos antieméticos son efectivos contra las náuseas y los vómitos. Úsalos sólo como te hayan recetado. Si no funcionan, informa a tu médico inmediatamente.
- Intenta distiguir entre acidez de estómago y náuseas, porque estos síntomas tienen diferentes soluciones.

Fatiga

La fatiga es el síntoma más común de los enfermos de cáncer. Puede estar relacionado con la enfermedad o con el tratamiento anti-cáncer. Comer de forma regular, realizar actividad física y descansar ayuda a luchar contra la fatiga y a mejorar tu estado de ánimo.

Mitigar la fatiga

- Hazte la vida más fácil temporalmente comprando comida preparada o semipreparada o pidiendo comida para llevar.
- Prepara la comida cuando te encuentres mejor y deja los restos en la nevera en porciones tamaño individual.
- Intenta beber suficiente líquido, porque la deshidratación empeora la fatiga. Bebe por lo menos 8 vasos de cualquier líquido al día, a no ser que tengas restricciones a tomar líquidos por algún otro motivo. Líquidos hidratantes apropiados son zumos de frutas, bebidas isotónicas, caldos o te desteinado.

Dificultad en las deposiciones

La presencia de un tumor, tipos de quimioterapia, diferentes medicamentos o la radioterapia en las zonas del abdomen y pelvis, pueden causar diarrea o estreñimiento. El estreñimiento se produce cuando los excrementos se vuelven duros y secos, dificultando el tránsito. La diarrea es la presencia de excrementos líquidos y sin consistencia.

Para aliviar los síntomas de la diarrea

- Bebe suficientes líquidos tales como zumos con pulpa, bebidas isotónicas, caldos o té rebajado.
- Come pequeñas porciones durante el día con frecuencia.
- Incluye alimentos con fibra soluble en tu dieta (ej.: plátanos, arroz blanco, sidra de manzana o pan blanco).
- Disminuye la cantidad de fibra no soluble en tu dieta (frutos secos, semillas, verduras crudas, pan integral).
- Toma los medicamentos anti-diarrea como se prescriben. Si su efecto es insuficiente, informa a tu médico.

El estreñimiento, cuando se espacian las deposiciones o se tiene dificultad en hacerlas. Puede ser síntoma del tumor o estar causado por los medicamentos contra el dolor.

Para aliviar el estreñimiento

- Bebe líquidos como agua y zumo de fruta para aliviarlo.
- Aumenta la cantidad de fibra en tu dieta (pan integral, verduras crudas y hervidas, fruta fresca o seca, semillas, frutos secos).
- Consulta con los especialistas de tu equipo médico para encontrar soluciones adecuadas a tu caso. Esto puede incluir laxantes que no provoquen dependencia y alimentos que ablanden las heces.
- Aumenta tu actividad física, siempre que sea posible, caminando y haciendo ejercicio diario. Pregunta a tu equipo médico qué ejercicios son apropiados para ti.

Aumento de peso no deseado

Ganar peso de forma no deseada puede estar causado por tumores hormono-sensibles. Sin embargo, algunos tipos de medicamentos también pueden contribuir al aumento de peso. A menudo, una actividad física insuficientes puede ser la razón principal.

Para reducir el aumento de peso no deseado

- Limita los dulces con alto contenido energético y resérvalos para ocasiones especiales únicamente.
- Ingiere tipos de alimentos con bajo contenido energético y ricos en fibra que aumentan la sensación de saciedad, por ejemplo: verduras, frutas, alimentos integrales y legumbres.
- Fija el tamaño de las porciones.
- Come solamente cuando tengas hambre.
- Haz ejercicio. La actividad física regular disminuye

Llagas en boca y garganta

Lamentablemente, las inflamaciones en los tejidos blandos (mucosas) que rodean la boca y la garganta son un efecto secundario frecuente de la quimioterapia, que causa dolor al deglutir. Los expertos lo llaman *mucositis*.

Si te duele la garganta y tienes llagas en la boca

- Come alimentos suaves y jugosos, preferiblemente sin salsas o sabores artificiales.
- No tomes productos secos, ásperos o con bordes duros.
- Evita el alcohol, cítricos, café, vinagre, y alimentos agrios en general.
- Prueba a ingerir alimentos a diferentes temperaturas para saber si toleras mejor la comida templada, fría o congelada, como los helados.
- Bebe más líquidos y mantén el interior de tu boca (mucosa bucal) húmedo constantemente. Consume líquidos lácteos si ácidos añadidos (también puedes rebajarlos), también bebidas ligeramente efervescentes, sopas y caldos.
- Haz gárgaras con una disolución de sal y bicarbonato (disuelve una cucharadita de los dos en un litro de agua). Si lo toleras bien, repítelo unas cuantas veces al día. No tragues este líquido, escúpelo.
- Consulta con los especialistas de tu equipo médico. Pueden recomendarte y recetarte medicamentos para aliviar el dolor y calmar el interior de la boca.

Bajada en el recuento de glóbulos blancos en la sangre, inmunidad y nutrición

Ciertos tratamientos de quimioterapia causan una caída en el número de glóbulos blancos. Esto se llama *neutropenia*. Cuando se sufre neutropenia, y también debido a la enfermedad en sí, la inmunidad del organismo se debilita y aumenta el riesgo de infección. Las complicaciones infecciosas requieren un diagnóstico temprano y tratamiento.

La atención a medidas preventivas disminuye la probabilidad de desarrollar una infección. Ser conscientes de los posibles síntomas, aumenta la oportunidad de buscar ayuda médica apropiada y empezar un tratamiento sin demora. Si crees que tienes una infección, busca ayuda médica

Posibles síntomas de infección

- Temperatura corporal por encima de los 38º C
- Fiebre
- Escalofríos
- Inflamación y enrojecimiento de cualquier parte del cuerpo

Medidas dietéticas preventivas para pacientes con neutropenia

- Come solamente los productos animales que estén completamente cocinados, como carne, pescado, caza y huevos.
- Lava siempre cuidadosamente las verduras.
- No tomes ensaladas con mayonesa, productos delicatesen o fiambres.
- No bebas agua de la que no sepas su procedencia segura.
- Si utilizas filtros para el agua, cámbialos con regularidad.

Reglas de higiene en la comida durante y después de la quimioterapia

- Lávate las manos con jabón y agua caliente durante, al menos, 20 segundos.
- Utiliza una loción desinfectante si no tienes agua y jabón a mano.
- Mantén los cubiertos, tablas de cortar y encimeras limpias.
- Cambia los paños de cocina y los estropajos frecuentemente.
- Mantén las carnes crudas, huevos y pescados separados de los otros alimentos.
- Cocina las comidas durante tiempo suficiente y a temperaturas aconsejablemente elevadas (la temperatura interior debe alcanzar, al menos, 65-75 ºC).
- Mantén la comida refrigerada y los congelados debidamente envueltos para prevenir la proliferación de bacterias.
- Selecciona la temperatura de la nevera entre 2-4 ºC y la del congelador por debajo de -16 ° C.

Nutrición clínica y terapia nutricional

La nutrición clínica y terapia nutricional conllevan procedimientos médicos diseñados para situaciones cuando una dieta regular no cumple con las necesidades nutricionales de un enfermo. A menudo, estos procedimientos requieren la evaluación del estado nutricional del paciente, a fin de crear un plan de nutrición personalizado, dar consejo dietético y recomendar una dieta terapéutica especializada y métodos de nutrición artificial.

La ayuda de un terapeuta nutricional y de un médico especializado en nutrición

Un terapeuta nutricional te puede ayudar a seleccionar la dieta adecuada, tanto si eres un paciente externo como si estás recibiendo cuidados hospitalarios. Él o ella te ayudarán a entender tu estado nutricional y a cuidar de tus necesidades en la alimentación. A la vez que trabaja para resolver tus necesidades particulares, el terapeuta nutricional coopera con otros miembros de tu equipo médico, principalmente con el médico que te lleva y con el especialista en nutrición, que es el especialista en nutrición clínica y cuidado metabólico.

Consulta a un terapeuta nutricional cuando

- No puedes elegir una dieta apropiada o la actual no da resultado.
- No estás segura de qué o cuánto comer.
- Estás preocupada por tu estado nutricional.
- Notas una pérdida o aumento de peso no deseado.
- Pierdes el apetito o sientes aversión hacia la comida.
- Tienes problemas con los actos de comer o tragar.
- Notas problemas abdominales conectados con la comida.
- No tienes suficiente información sobre la forma correcta de comer o preparar las comidas.

Pregunta Frecuente No. 4

¿Es cierto que algunas frutas y verduras no son adecuadas durante la quimioterapia? ¿Por ejemplo, el pomelo, brécol o soja? ¿Si es así, dónde puedo encontrar una lista de estos alimentos?

En general, si tu médico o farmacéutico no te alerta sobre un problema teórico, no es necesario que limites el consumo de frutas y verduras cuando sufres neutropenia conectada con el tratamiento de quimioterapia. Sin embargo, el pomelo y algunos otros cítricos, si se toman en grandes cantidades, pueden influir realmente en el metabolismo en el hígado de ciertos medicamentos, incluyendo algunos tipos de quimioterapia. En cualquier caso, esta situación es rara y siempre depende de la situación específica y cantidad de cítricos consumidos. Siempre es aconsejable que preguntes a tu médico sobre tu caso particular.

Nutrición artificial

La nutrición artificial se aplica cuando existen situaciones en las que la comida normal y las dietas especializadas no pueden cubrir tus necesidades nutricionales. Ésta se puede tomar oralmente (como bebida, a veces a sorbos) o en forma de un líquido o crema suplementarios. Cuando el alimento no puede ingerirse de forma oral pero las funciones del tracto gastrointestinal son adecuadas, la nutrición artificial se administra a través de un fino tubo (sonda) directamente al estómago o intestino delgado (alimentación enteral). Para aquellos pacientes cuyo intestino no funciona adecuadamente, y para aquellos que comer es técnicamente imposible, se les puede administrar alimentación intravenosa (parenteral) directamente al flujo sanguíneo.

La nutrición artificial está indicada solamente para situaciones en que sus ventajas son mayores que el riesgo de complicaciones causadas por malnutrición, que esté conectada con la ingesta de una nutrición insuficiente mediante una dieta normal. A menudo es posible combinar una dieta normal con una artificial. Siempre se prioriza mantener las funciones naturales de la ingesta de nutrientes y que estos se procesen a través del tracto gastrointestinal. Tu equipo médico está para ayudarte a llevar nutrición artificial en caso necesario.

Razones frecuentes para la nutrición artificial

- Pérdida de peso o deshidratación
- Problemas al tragar
- Pérdida de apetito o aversión a la comida
- Funciones intestinales insuficientes (vómitos, diarrea, gran volumen de estoma)

La importancia de actividad física

Como ya hemos mencionado anteriormente, la actividad física es esencial para tu salud y para la prevención de un gran número de enfermedades, incluyendo el cáncer. Una actividad física regular no solo tiene un impacto positivo en tu salud, si no que puede ser una fuente de disfrute y parte de la vida social. Durante una enfermedad grave, un ejercicio adecuado tiene mayor importancia que cuando se está sano. Se convierte en un componente esencial para recuperar la salud. Mantener o comenzar una actividad física regular no es fácil debido a la fatiga y otros síntomas que hacen el ejercicio más extenuante. Sin embargo, merece la pena el esfuerzo. Una vez que hayas comenzado, te sentirás más fuerte y ganarás la energía necesaria para el proceso del tratamiento y la curación. El movimiento físico influye en la actividad hormonal e inflamatoria de tu cuerpo y mejora la utilización de nutrientes para la renovación de tejidos y curación de heridas.

Ventajas del ejercicio regular

- Menos propensión a ganar peso no deseado
- Mejor calidad de vida
- Oportunidad de compartir buenos momentos practicándolo con amigos
- Mejor humor

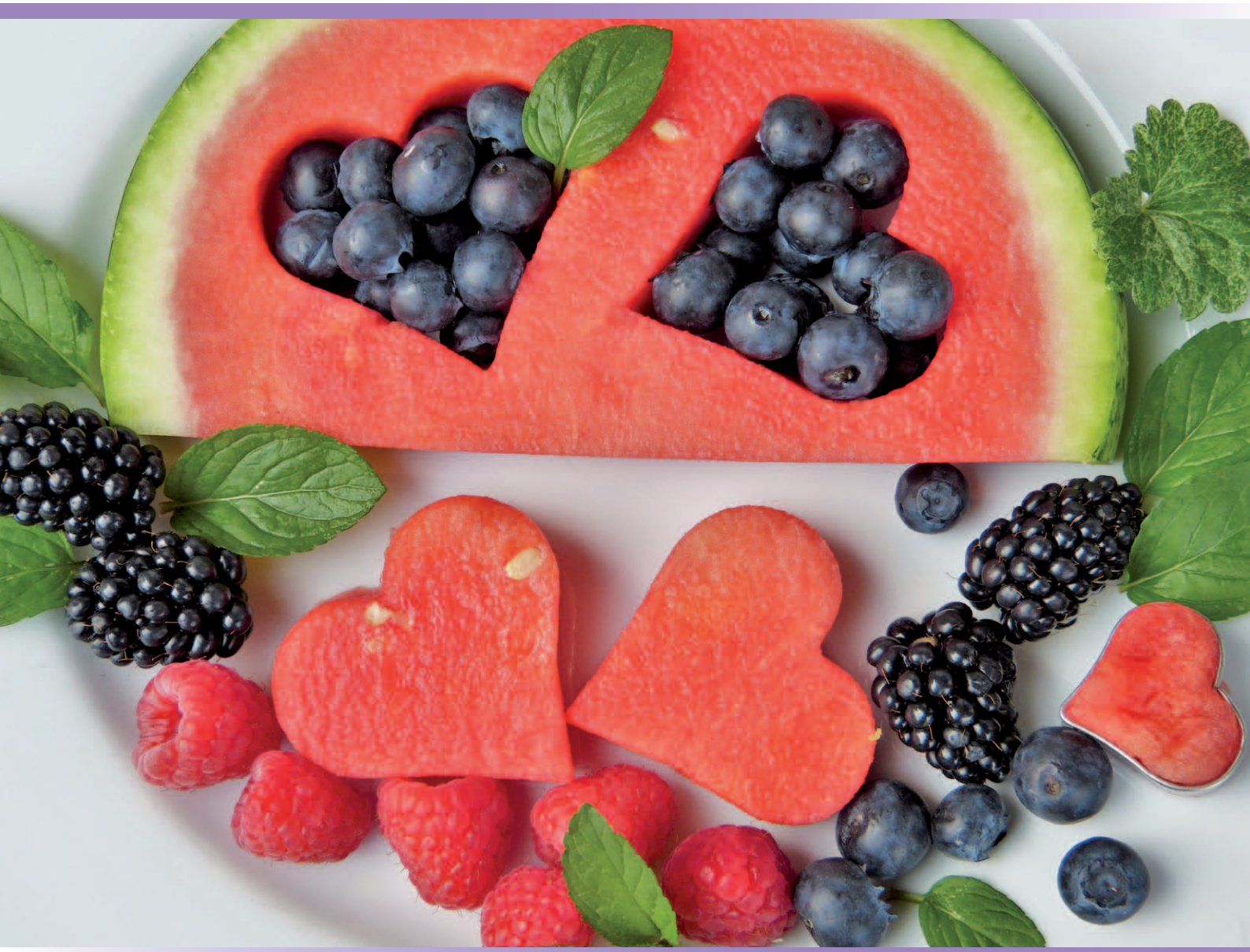
Comenzando una actividad física durante el tratamiento oncológico

- Pide información a tu médico, tu fisioterapeuta u otros miembros de tu equipo médico, sobre los tipos de actividad física apropiados para ti.
- Comienza despacio. Aumenta la duración e intensidad del ejercicio poco a poco.
- Empieza con actividades diarias normales. Acepta ofrecimientos de ayuda solamente hasta donde sea necesario y por un tiempo limitado.
- Céntrate en ejercicios sencillos. De forma ideal, sigo los consejos de un fisioterapeuta al principio de tu tratamiento y repite el ejercicio un par de veces al día tú sola. La práctica de ejercicio frecuente y corta es mejor ya que, así, no te cansas demasiado.
- Da paseos cortos o monta en bicicleta por un terreno seguro al principio ¡Estos ejercicios son muy aconsejables!
- No seas tímida. Organiza un plan de rehabilitación con un fisioterapeuta:
    - → Elije una actividad con la que disfrutes
    - → Organiza un plan realista
    - → Date una recompensa cuando cumplas tu objetivo
    - → Lleva un registro
    - → Encuentra un amigo que se una a ti
    - → No te agobies si no tienes éxito de forma inmediata
    - → Celebra tus resultados y compártelos con amigos y familiares

RESUMEN

Creemos que este folleto te ayudará a seguir nuestras recomendaciones en términos de nutrición, actividad física adecuada y la confianza en la comunicación con tu equipo médico necesaria para tu mejoría. Recuerda que tu estado psicológico es tan importante como tu salud física. Mantén presente que hoy en día, gracias al progreso en los diferentes tratamientos, la mayoría de los pacientes se curan o establecen una muy buena calidad de vida durante un largo periodo. Al mismo tiempo, es importante aceptar la enfermedad con cierta humildad y luchar por la curación.

Otras cosas que te pueden ayudar a mantener una mente positiva son poner atención en tu aspecto físico (incluso si piensas que la enfermedad ha afectado a tu apariencia), mantener las relaciones y aceptar el interés y esfuerzo de tus seres queridos. Aunque te sientas intimidada, no te encierres a ti misma en casa, la comunicación con amigos ayuda. Si es posible, sigue asistiendo a eventos culturales y sociales. Si no estás segura de qué actividades puedes realizar, pregunta a tu médico. No hay necesidad de ocultar tu enfermedad al mundo – sé en un ejemplo e inspira a los demás con tu actitud.



RECONOCIMIENTO Y CONTACTO:

ENGAGe quiere agradecer a los miembros del Grupo Ejecutivo ENGAGe su constante disponibilidad y trabajo en la actualización de este folleto.

ENGAGe Desea expresar su sincera gratitud a ASACO por traducir este folleto al español.

Información de contacto ENGAGE:

Página web: https://engage.esgo.org/

Email: engage@esgo.org

Facebook: https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/

Información de contacto ASACO:

Página web: www.asociacionasaco.es

Email: info@asociacionasaco.es

Facebook: https://www.facebook.com/asociacionasaco/

Este folleto ha sido creado originalmente dentro del proyecto de Mejora del cuidado en la República Checa. Ha sido financiado por medio de becas educacionales de Clovis Inc. y AstraZeneca. Las compañías farmacéuticas no han creado ni influido en el contenido de este folleto.

ENGAGe

ESGO | European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups