

Controlando la Pérdida de Apetito

(La siguiente información está basada en la experiencia general de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente.)

La quimioterapia mata las células saludables que cubren la parte interior de la boca, el estómago y el intestino. Esto puede hacer que la comida que usted coma y las bebidas que usted tome sepan y huelan diferente. Las comidas, especialmente la carne y otras comidas altas en proteína, pueden llegar a tener un sabor amargo o metálico. Muchas comidas tendrán menos sabor. No hay manera de prevenir los cambios de su sentido del gusto y del olfato porque el tratamiento afecta a cada persona de diferente manera. Esto puede causar una pérdida de apetito (no tener hambre o ganas de comer.) Esto puede ser algo difícil para usted y la persona que en su familia se encarga de cocinar. Lo que le sepa bien hoy puede que no le sepa bien mañana. La pérdida de apetito es temporal y desaparece lentamente después de que usted deje de tomar los medicamentos de la quimioterapia. Puede que le tome de 2 a 6 semanas después de que termine la quimioterapia para que su apetito (tener hambre o ganas de comer) regrese. Es importante que usted mantenga un peso saludable durante su tratamiento de quimioterapia. Esto puede ayudar a disminuir los efectos secundarios del tratamiento de quimioterapia. Hay varias cosas que usted puede hacer para lidiar con este efecto secundario.

- Trate de tomar suficiente líquido. Es importante que usted haga esto en los días cuando no tenga hambre. El agua es importante para que su cuerpo funcione bien. El recibir la suficiente cantidad de líquidos asegurará que su cuerpo tenga el agua que necesita. Trate de tomar ocho vasos de 8 onzas de líquido al día. Trate de llevar consigo una botella de agua durante el día. Eso puede ayudarle a formar el hábito de tomar suficiente cantidad de líquidos.
- Escoja y prepare las comidas que se vean y le huelan bien. Si no se siente bien y sólo puede comer una o dos cosas, cómalas hasta que pueda comer otras comidas.
- Pruebe comidas líquidas suplementarias para obtener calorías y proteínas extras.
- Mantenga una mente abierta para poder probar varios tipos de comida. Esto puede ayudar a mejorar su apetito si las comidas que a usted le gustan dejan de saber bien. Pruebe nuevos condimentos tal como el jengibre, sal, canela, vinagre o salsa de soya para hacer que la comida le sepa mejor. Tal vez se dé cuenta de que tiene que ponerle más condimentos a su comida que antes que comenzara el tratamiento. Para variar, trate de comer en la casa de un amigo o un familiar.

- Mantenga bocadillos a mano para que usted pueda comer algo cuando tenga ganas. Queso, galletas, panecillos, helado, mantequilla de cacahuete, fruta y budín son buenas posibilidades. Tome bocadillos que pueda llevar consigo cuando salga, tal como galletas con mantequilla de cacahuete o cajitas de pasas.
- Cuando coma, trate de comer comidas y bocados altos en proteína y calorías tales como carne, pescado, leche, huevos, queso y nueces. Estas comidas le ayudan a mantener sus fuerzas, prevenir que los tejidos del cuerpo se destruyan y ayudan a reconstruir los tejidos que hayan sido dañados por el tratamiento del cáncer. Si la carne roja, tal como la de res, le sabe o huele extraña, trate el pollo, pavo, huevos, productos lácteos, o pescado en su lugar. Para ayudar a mantener su peso, usted puede añadir comidas de altas calorías, tal como la crema agria, el queso derretido, a las papas al horno, o un helado a una malteada (shake).
- Mucha gente se da cuenta que su apetito es mejor en las mañanas. Tome ventaja de esto y entonces coma más. Considere en hacer que su comida principal sea más temprano.

- Pruebe comidas ácidas, como las naranjas o limonada que tienen más sabor. Si tiene la boca o la garganta dolorida, las comidas ácidas o cítricas le pueden causar dolor o molestias.
- Pruebe comidas blandas, frías o heladas, como el yogur, malteadas o paletas.
- Coma varias comidas pequeñas y bocadillos durante todo el día en lugar de dos o tres comidas grandes. Por ejemplo, coma su desayuno a las 8am, un bocadillo a las 10am, el almuerzo al medio día, otro bocadillo a las 2pm y después la cena a las 5pm. Si ya se siente lleno después de comer pequeñas cantidades de comida, reduzca la cantidad de líquidos que toma con su comida o tome líquidos después que haya terminado su comida.
- Aléjese de los malos olores. Estos pueden disminuir su apetito.
- Masque chicles sin azúcar o coma caramelos o mentas para deshacerse del sabor metálico o amargo en su boca y para ayudar a aliviar la boca reseca.
- Si los olores le molestan, trate de servir las comidas a la temperatura de la cocina, prenda el ventilador de la cocina, cubra las comidas mientras se cocinan o cocine afuera si el clima se lo permite

- Haga que la hora de la comida sea lo más relajada (tranquila) y placentera posible. Presentar las comidas de una manera atractiva puede hacer que se disfruten más.
- Comer las comidas frías en lugar de calientes puede hacer que se disfruten más.
- Si su médico se lo permite, tome un pequeño vaso de vino o cerveza durante la comida para ayudarlo a estimular el apetito.
- Enjuague su boca con agua fría, con sabor a menta o una leve solución de bicarbonato y agua.
- En esos días en que no pueda comer para nada, no se preocupe. Haga lo que pueda para sentirse mejor. Vuelva a comer lo más pronto que pueda, y hágale saber a su médico de este problema si no se mejora en unos pocos días.
- Pruebe substitutos de comidas en forma líquida o en polvo, como "instant breakfast," en los momentos cuando le sea difícil comer comida sólida.
- Trate de hacer ejercicios leves (caminar despacio o moderadamente, cocinar o lavar platos) 30 minutos antes de comer. Esto puede aumentar su apetito.

- Dígale a su médico o enfermera si tiene problemas en comer o con su peso.