



Hoja de consejos: La nutrición para controlar la fatiga

Cómo pueden ayudarle el mantenimiento y la optimización de su nutrición:

- Evitan o revierten las deficiencias de nutrientes (por ejemplo, la desnutrición por carencia de proteínas)
- Preservan una masa corporal magra
- Ayudan a tolerar mejor los tratamientos
- Reducen los efectos secundarios y complicaciones relacionados con la nutrición (náuseas, vómitos y deshidratación)
- Mantienen la fuerza y la energía
- Protegen la función inmunológica, disminuyen el riesgo de infecciones
- Ayudan a la recuperación y sanación
- Maximizan la calidad de vida

La fatiga puede afectar su interés por los alimentos y su habilidad para comprar y preparar alimentos saludables. Aquí ofrecemos algunas sugerencias que podrían ayudar:

- Conozca su tratamiento, los efectos secundarios posibles (como las náuseas y la diarrea) y los modos de enfrentarlos
- Asegúrese de descansar lo suficiente
- Deje los alimentos favoritos para los días en los que no reciba tratamiento para que no queden asociados a una situación incómoda o estresante
- La nutrición deficiente y la mala alimentación aumentarán la fatiga
- Si no puede comer porciones normales, coma cantidades pequeñas con frecuencia durante todo el día
- Siga una dieta equilibrada que incluya proteínas como la carne, aves, pescado, leche, frijoles, queso y/o tofu.
- Beba muchos líquidos, aproximadamente de 8 a 10 tazas por día.
- Si no puede comer mucho, elija aquellos líquidos que tienen muchas calorías y/o proteínas, como la leche, jugos, licuados, leche batida y suplementos nutricionales.
- Llene las alacenas y el congelador con sus alimentos favoritos para que no tenga que salir con frecuencia a comprar. Incluya aquellos alimentos que sabe que puede comer cuando está enfermo
- Tenga a mano aquellos alimentos que necesitan poca preparación o no llevan preparación, por ejemplo, budín, mantequilla de cacahuete, atún, queso, huevos, comidas congeladas y suplementos nutricionales
- Cocine con anticipación y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con su familia y amigos sobre la posibilidad de que le ayuden para ir de compras y cocinar. O pídale a un amigo o miembro de la familia que haga ese trabajo por usted
- Aproveche aquellos momentos en los que se siente bien y coma más. Muchas personas tienen más apetito por las mañanas, cuando están bien descansadas

Por favor, pídale a su médico que le remita a un dietólogo si usted:

- Ha tenido una ingesta mínima durante 5 días o más
- Tiene dificultades para masticar o tragar
- Está recibiendo alimentación por medio de tubos o IV (nutrición parenteral total -TPN- por sus siglas en inglés)
- Tiene una úlcera (llaga) por presión o lastimaduras en la piel
- No puede mantener el peso
- Desea ver a un dietólogo debido a sus inquietudes nutricionales