

Cómo reducir las barreras para el control del dolor y la fatiga



Nutrición para controlar la fatiga

Si controla y optimiza su nutrición, usted podrá:

- Prevenir o revertir las deficiencias nutricionales (por ejemplo, falta de calcio o vitaminas).
- Preservar la masa muscular magra.
- Tolerar mejor los tratamientos.
- Reducir los efectos secundarios y complicaciones relacionados con la nutrición (náuseas vómitos y deshidratación).
- Mantener la fuerza y la energía.
- Proteger el funcionamiento inmunológico, disminuir el riesgo de infecciones.
- Ayudar a la recuperación y sanación.
- Podrá aumentar al máximo la calidad de vida.

Nutrición deficiente - Sus efectos

En las personas con cáncer, ciertos cambios en la nutrición pueden afectar los niveles de fatiga. Estos cambios incluyen la capacidad de procesar los nutrientes, el aumento de los requerimientos de energía y la disminución de la ingesta de alimentos, líquido y de algunos minerales.

Estos cambios pueden ser causados por:

- Cambios en la capacidad del cuerpo para descomponer los alimentos (metabolismo).
- Competencia entre el cáncer y su cuerpo por los nutrientes.
- Escaso apetito.
- Náuseas / vómitos.
- Diarrea u obstrucción intestinal.

Nutrición para controlar la fatiga

La fatiga puede afectar su interés en la comida, su capacidad para comprarla y para preparar comidas saludables. Algunas sugerencias incluyen:

- Conozca su tratamiento y los posibles efectos secundarios.
- Descanse lo suficiente.
- Guarde los alimentos favoritos para los días en los que no reciba tratamiento para que no le queden asociados a un evento desfavorable.
- La nutrición deficiente y no comer pueden aumentar su fatiga.
- Si no puede comer las porciones normales, coma porciones más pequeñas con más frecuencia.
- Incluya proteínas en su dieta (pescado, frijoles, leche, queso).
- Beba mucho líquido (8-10 tazas al día).
- Si no puede comer, tome bebidas con alto contenido de calorías/proteínas (leche, jugos, licuados, batidos, suplementos nutricionales).
- Tenga su despensa llena para evitar ir a comprar con demasiada frecuencia.
- Tenga a mano aquellos alimentos que llevan muy poca o ninguna preparación (budín, mantequilla de cacahuate, atún, queso, huevos).
- Cocine con anticipación y congele en porciones individuales.
- Coma cantidades mayores cuando se sienta mejor.
- Hable con sus familiares y amigos sobre la ayuda para hacer las compras o cocinar.

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

- Ha tenido una ingesta mínima durante 5 días o más.
- Tiene dificultades para masticar o tragar.
- Está recibiendo alimentación por tubos o nutrición intravenosa (IV), también llamada nutrición parenteral total (TPN, por sus siglas en inglés).
- Tiene escaras (úlceras de presión) o lastimaduras en la piel.
- No puede mantener el peso.
- Desea ver a un dietista para consultarle sobre sus inquietudes de alimentación.