

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: CÁNCER Y NUTRICIÓN

Canal del Paciente Comienzo

Narrador

Conozca a Donna Bolkcom. Recientemente, esta artista de Nueva York se enteró de que tenía cáncer de seno.

Donna Bolkcom, Paciente

“Después de dos consultas, parecía muy claro que debería empezar un programa de quimioterapia inmediatamente.”

Narrador

Poco después de los primeros tratamientos, Donna empezó a notar un efecto secundario raro, uno que afectó su habilidad de comer y que perjudicó su salud nutricional.

Donna Bolkcom, Paciente

“Dentro de dos o tres días, acababa con una colección grande de -- supondría que podrías describirlos como cuando comes demasiados tomates en agosto y tienes aftas dolorosas de eso. Fue en realidad un gran problema.”

Narrador

Donna no esperó este efecto secundario de la quimioterapia -- conocido como la mucositis oral, úlceras bucales, o llagas -- pero es bastante común, afectando alrededor del 40% de los pacientes con cáncer.

Marcelle Kaplan, RN, MS, AOCN

Hospital New York – Presbyterian

“Porque muchas veces, el tratamiento de quimioterapia daña las células sanas que crecen rápidamente, y éstas son las células que bordean el tracto gastrointestinal desde la boca hasta el recto.”

Sonido Natural:

“Buscar algunas glándulas linfáticas aumentadas por aquí.”

Narrador

Enfermera clínica especialista Marcelle Kaplan del Hospital New York-Presbyterian ayudó a Donna a aguantar las dificultades asociadas con el tratamiento de cáncer.

Sonido Natural:

“Es muy importante que mantenga su equilibrio de fluidos.”

Narrador

Su misión es ayudar a pacientes como Donna a navegar su experiencia con el cáncer.

Marcelle Kaplan, RN, MS, AOCN

Hospital New York – Presbyterian

“Necesidades nutricionales son muy importantes porque el paciente recibiendo quimioterapia o radioterapia necesita tener un buen equilibrio nutricional para mantener su fuerza y pasar los tratamientos para el cáncer.”

Narrador

La Sociedad Americana del Cáncer está de acuerdo. El Dr. John Seffrin es el oficial principal ejecutivo.

John R. Seffrin, PhD.

OPE, Sociedad Americana del Cáncer

“Lo mejor que están nutridos y lo más que mantienen su forma física, lo más resistencia van a tener para pasar lo que podría ser un curso arduo de terapia.

Pero además de eso, puede facilitar curación más rápida. Algunos tratamientos para cáncer son muy mórbidos -- de hecho, causan que el paciente sea agudamente enfermo, y si tiene buena nutrición y cosas así, se curará más rápidamente.”

Narrador

La nutrición mala puede estorbar el tratamiento de cáncer y la recuperación.

Sue Newberry, Paciente

“Con perder tu gusto y tu apetito, no quieres comer. Y cuando no tienes un apetito, es difícil comer.”

Narrador

Residente de Florida Sue Newberry luchó contra los efectos secundarios relacionados con el tratamiento después de someterse a cirugía, quimioterapia, y radioterapia para cáncer de colon. Sue se ocupó de la boca seca, diarrea, la pérdida provisional de gusto, y durante un rato, a causa de las drogas específicas de quimioterapia que tomaba, no podía tener comidas que fueron demasiadas frías o demasiadas calientes, sino que tenía que asegurarse de que su comida estuviera a temperatura ambiente.

Sue Newberry, Paciente

“Sabes cuánto tiempo va a tardar algo en calentarse cuando lo sacas del refrigerador.

Preparas una ensalada, la lechuga va a tardar un rato en llegar a la temperatura ambiente. Tus aceitunas tardarán una hora en llegar a la temperatura ambiente. Confía en mí, lo calculé.”

Narrador

La aliada de Sue en su búsqueda de mantener la nutrición suficiente es dietista diplomada Leslie Klein, con el Centro Extenso de Cáncer de JFK en Atlantis, Florida.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: CÁNCER Y NUTRICIÓN

A Leslie le gusta hablar con pacientes recién diagnosticados antes sobre la posibilidad de efectos secundarios relacionados con el tratamiento que pueden estorbar su habilidad de comer. Quiere que sepan que hay ayuda disponible.

Lesley Klein, RD

Centro Extenso de Cáncer de JFK

“Al principio, puedes no tener problemas, puede continuar a comer de manera habitual, pero una vez que los efectos secundarios empiezan a ocurrir, eso es cuando necesitas empezar a seguir ciertas restricciones.”

Sonido Natural:

“Lo que está describiendo es un desayuno maravilloso -- sano...”

Narrador

Efectos secundarios son provisionales, pero durante el período de tratamiento, los pacientes pueden necesitar cambiar ciertos aspectos de su dieta.

Después de reunirse con sus profesionales médicos del cuidado de cáncer, le aconsejaron a Donna que cambiara lo que comía para complacer las aftas en su boca y los efectos secundarios relacionados con el tratamiento que estaba experimentando.

Donna Bolkcom, Paciente

“Empecé a usar algunos productos -- no recuerdo sus nombres -- que mi oncólogo recomendó y, sabes, tratando de modificar mi dieta, asegurarme de que no comiera más comidas ácidas.”

Narrador

Una solución es proveer comidas más blandas, como queso cottage, huevos revueltos blandos, o batidos.

Lesley Klein, RD

Centro Extenso de Cáncer de JFK

“Y una de mis recetas favoritas es tomar uno de esos batidos de chocolate, ponerlo en la batidora, y añadirle una gota de mantequilla de cacahuete. Entonces es como un Reese's Peanut Butter Cup.”

Narrador

La nutrición suficiente es importante para ayudar a los pacientes a mantener su fuerza y sentir mejor durante su tratamiento, pero también les ayuda mantener peso, tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios, reducir el riesgo de infección, y curarse y recuperarse más rápidamente.

Marcelle Kaplan, RN, MS, AOCN
Hospital New York – Presbyterian

“Una cosa que pueden hacer -- su contribución a su propio cuidado y recuperación es asegurarse de que estén lo más nutridos posible.”

Narrador

De hecho, la mayoría de los efectos secundarios nutricionales del tratamiento de cáncer son bien reconocidos, y la mayoría se pueden tratar. Por ser consciente de los efectos secundarios posibles antes de que ocurran y identificarlos temprano, los pacientes y sus doctores pueden trabajar juntos para hacer los tratamientos de cáncer más aguantables.

John R. Seffrin, PhD.
OPE, Sociedad Americana del Cáncer

“El conocimiento es poder, y compartir información -- y es una calle de doble sentido -- en realidad puede ser una calle de triple sentido -- pero no es sólo asegurarse de que reciba buena información de su cuidador, su médico, su proveedor principal. También es importante que les comunique sobre quién es usted y qué quiere y cómo se siente y qué son sus preocupaciones.”

Narrador

Cuando regresamos, exploraremos algunos de los tratamientos disponibles para ayudar a los pacientes a pasar este período difícil.

Narrador

Hasta que los pacientes empiecen tratamiento, no sabrán cuáles, o si, algunos efectos secundarios ocurrirán. La Sociedad Americana del Cáncer sugiere algunas maneras en que pueden prepararse para su experiencia. Estas incluyen...concentre en usted mismo y en recuperarse, tenga una actitud positiva. Esto puede reducir ansiedad sobre el tratamiento. Planee con anticipación, llene el congelador, o pida ayuda a familia y amigos.

Marcelle Kaplan, RN, MS, AOCN
Hospital New York – Presbyterian

“Este es un momento cuando amigos que están preguntando cómo pueden ayudar o miembros de la familia -- se sienten inútil, quieren hacer algo que es útil -- éste es el momento de pedirles ayuda. Pero tener la habilidad de sacar algo del congelador y ponerlo en el microondas puede hacer una gran diferencia.”

Narrador

Es especialmente importante que los pacientes que están experimentando tratamiento de cáncer reciban buenas fuentes de proteína.

Lesley Klein, RD

Centro Médico de JFK

“Proteína es el único componente de comida para fortalecer y reparar tejido que ha sido desintegrado.”

Narrador

Por supuesto hay buenas razones por las cuales los pacientes con cáncer deberían comer bien. Estudios demuestran que personas que comen bien pueden mejor sobrellevar los efectos secundarios de tratamiento, y es posible que puedan también aguantar dosis más altas de ciertas medicaciones. De hecho, algunos tratamientos de cáncer son más eficaces en personas que están bien nutridas y reciben bastantes calorías y proteína.

Pero para pacientes como Donna y Sue, quienes tuvieron dificultad en intentar comer las comidas normales que comen cada día, fue una tarea difícil mantener los requerimientos nutricionales durante el tratamiento. Donna buscó un grupo de apoyo, y Sue habló con una dietista diplomada. Ambos enfoques parecen haber ayudado.

Sue Newberry, Paciente

“La boca seca que he tenido durante los últimos días -- Leslie me dijo caramelos de limón, los cuales compré, parecen ayudar a hacer funcionar las glándulas de saliva.”

Donna Bolkcom, Paciente

“Creo que la mejor cosa de este grupo de apoyo es que en la habitación, hay personas en tres etapas de ocuparse de cáncer. Y la primera vez que fui, definitivamente fui la persona nueva. Había estado en quimio durante una semana, y estás sentado alrededor de la mesa con mucha gente que está en tu etapa, pero también estás mirando gente que está en quimio, y parece que va a sobrevivir.”

Narrador

Buscando ayuda de un dietista diplomado o preguntando a una enfermera una pregunta es el primer paso en tomar el control. A menudo, los pacientes no están seguros de cómo les va a afectar el tratamiento, pero especialistas experimentados pueden ayudar.

John R. Seffrin, PhD.

OPE, Sociedad Americana del Cáncer

“Cuando se enfrenta a un diagnóstico de cáncer, sabe que ésta es una cosa de gran importancia, que esto cambia la vida y es muy grave. Y diría, ‘Sí, sí, pero – pero si hacemos las cosas adecuadas, no le quitará la vida. No amenazará su vida hasta el punto en que no puede sobrellevarlo.’”

Narrador

Por ejemplo, tratamientos de radioterapia en el área pélvica pueden causar que algunos pacientes experimenten temporalmente cambios intestinales relacionados

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: CÁNCER Y NUTRICIÓN

con el tratamiento, como diarrea o flatulencia intestinal y calambres. Evitar comidas que contienen mucha fibra o leche o lactosa puede ayudar a manejar estos efectos de tratamiento.

Lesley Klein, RD

Centro Médico de JFK

“Así que, no tienen el enzima para digerir el azúcar en comidas lácteas. Cada vez que beben leche, comen queso, o incluso comen un alimento horneado que contiene uno de esos productos, su cuerpo no sabe deshacerse del producto, así que la única manera que sabe es tener diarrea.”

Narrador

Una solución simple es poner a estos pacientes a régimen de bajo residuo, eliminando comidas lácteas, cereales, integrales, y frutas y vegetales frescos. Si dieta no ayuda, los pacientes necesitan hablar con sus doctores para ver si medicaciones pueden ayudarles.

Otro efecto secundario común del tratamiento de cáncer afecta el gusto. Muchos pacientes tienen problemas con un gusto metálico. Si esto ocurre, usar utensilios de plástico y evitar comidas que vienen de una lata de metal puede ayudar.

Pacientes que han perdido su gusto o tienen dificultad con comida que no sabe normal deberían intentar cambiar su comida regular por comida que no les gusta o que nunca han probado.

Lesley Klein, RD

Centro Médico de JFK

“Si es usted irlandés, quizá pruebe algo que es más del Oriente Medio porque no es algo que comería típicamente. Si no le gusta, no ha perdido nada, pero podría terminar siendo algo que le gusta.”

Narrador

Consultar con un profesional médico del cuidado de cáncer siempre se recomienda cuando los pacientes no están seguros de qué hacer sobre efectos secundarios.

Cuando regresamos, miraremos la importancia de ejercicio.

Narrador

Cuando la madre de dos Pat Shimamura, de la región de Seattle, fue diagnosticada con cáncer de seno de primera fase, se pilló desprevenida.

Pat Shimomura, Paciente

“Me enteré de mi cáncer de seno cuando fui para mi mamografía anual rutinaria. No tenía historial familiar ni una razón por la cual sospechar.”

Narrador

Pat experimentó dos tumorectomías y seis semanas de radioterapia. Dice que aprender sobre la actividad física y nutrición adecuada le ayudó pasar la experiencia.

Pat Shimomura, Paciente

“El papel más grande que jugó aprender sobre nutrición y ejercicio en mi recuperación fue el sentido de auto-fortalecimiento. Cuando recibes el diagnóstico de cáncer, es como -- es como -- ¡wack! No puedes creer que te ha pasado, y no tienes mucho control sobre tu vida. Pero entonces cuando empiezas a darte cuenta de lo que puedes hacer en cuanto a estar más activa, sientes como si puedes tomar el control sobre tu vida de nuevo.”

Narrador

Anne McTiernan es la directora del Centro de Prevención del Fred Hutchinson Centro de Investigación del Cáncer en Seattle, Washington. Ella recomienda que todos los pacientes incorporen algún tipo de actividad física en su rutina diaria. Puede ayudar en maneras diversas.

Anne McTiernan, MD

Fred Hutchinson Centro de Investigación del Cáncer

“Sabemos que la actividad física regular mejora la calidad de la vida para pacientes con cáncer. Reduce fatiga. Mejora el humor. También reduce el riesgo de depresión y ansiedad severa. Y mejora el funcionamiento físico. Mejora el sentido de bienestar. También mejora el sueño.”

Narrador

Buena actividad física puede empezar en casa o con un grupo de amigos, y no tiene que ser complicada ni cara.

Anne McTiernan, MD

Fred Hutchinson Centro de Investigación del Cáncer

“Pacientes no tienen que ir al gimnasio. No tienen que gastar mucho dinero para hacer ejercicios. Pueden hacer ejercicios solo en casa, o pueden salir afuera para dar un paseo. Pueden hacer lo que les gusta. Siempre decimos que el ejercicio mejor para un paciente con cáncer es uno que va a hacer y que le va a gustar.”

Narrador

Donna Bolkcom también luchó contra la fatiga, que la dejó sintiendo débil y no motivada. Para ayudarla a moverse, algunas de sus amigas se unieron a ella mientras hacía ejercicio.

Donna Bolkcom, Paciente

“Me obligué a moverme y hacer ejercicio e intentar ver qué podría hacer para contrarrestar algunas de estas cosas, porque había leído que ejercicio podría recortar los efectos secundarios de quimioterapia. Así que invité a un grupo de amigos a salir y intentarlo.”

Anne McTiernan, MD

Fred Hutchinson Cancer Research Center

“Para muchas personas, si hacen ejercicio con un grupo, ayuda a que estén motivados. Ayuda que sigan haciendo ejercicio y haciéndolo sin accidentes.”

John R. Seffrin, PhD.

OPE, Sociedad Americana del Cáncer

“Es verdad que un diagnóstico de cáncer es una de las experiencias más solitarias que una persona experimentará en la vida, pero si sabes que tienes alguien allí contigo y que da apoyo -- quizá sólo un animador para hoy -- puede hacer toda la diferencia en el mundo.”

Narrador

Cada individual es diferente, y la cantidad de ejercicio por paciente varía. Siempre consulte con un profesional médico antes de empezar un programa de ejercicio. Pat ingresó en el estudio de ejercicio de Fred Hutchinson después de leer un artículo sobre él en el periódico.

Pat Shimomura, Paciente

“Saber que tenía que estar allí a una hora cierta para hacer ejercicio me ayudó mucho. Creo que el conocimiento aumentado de nutrición y actividad física me ayudó mejorando mi estado mental, dándome esa información y valor que estaba haciendo la cosa adecuada y que tenía algo que podía hacer que me podía ayudar además de los doctores y el tratamiento.”

Narrador

Si pacientes no han hecho ejercicio desde hace un rato, deberían empezar lentamente y siempre consultar un profesional médico para ver si están listos a comenzar a hacer ejercicio o no. Si un paciente tiene exceso de peso, los doctores pueden estimular empezando un programa de ejercicio y una dieta sana después de que se haya terminado el tratamiento.

Lesley Klein, RD

Centro Médico de JFK

“Muchas veces cuando un paciente obeso viene a mí, puede estar cerca del final de su tratamiento. No quiero que pierdan mucho durante tratamiento porque, de nuevo, no me importa si tienes peso de exceso o no, cuando pierdes peso, estás quitando grasa y músculo magro, y eso te va a hacer sentir muy cansado.”

Narrador

¿Puede el ejercicio ayudar a prevenir la repetición de cáncer? Miraremos eso a continuación, y ofrecer algunas reglas de la comida cuando pacientes están experimentando tratamiento para el cáncer.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: CÁNCER Y NUTRICIÓN

Narrador

El cáncer y su tratamiento puede debilitar el sistema inmunitario del cuerpo afectando los glóbulos que protegen contra la enfermedad y bacterias. Como resultado, el cuerpo de un paciente no puede luchar contra infección, sustancias ajenas, y enfermedad de la misma manera del cuerpo de una persona sana.

Mientras se recupera el sistema inmunitario, los pacientes necesitan evitar comidas que tienen niveles altos de bacterias. Estas incluyen carne, pescado, mariscos, aves, huevos, y tofu no cocidos. Pescado ahumado frío como salmón. Productos no pasteurizados, como leche, queso, yogur, y jugo comercial de frutas y vegetales, y vegetales crudos y no lavados y frutas podridas.

Para una lista completa de comidas para evitar y consejos sobre manejar comida, visite el sitio web de la Sociedad Americana del Cáncer en www.cancer.org.

Narrador

Los pacientes que quieren salir de la casa pero tienen un sistema inmunitario comprometido deberían evitar ir a un restaurante durante las horas principales, como la hora de almorzar y de cenar.

Lesley Klein, RD

Centro Médico de JFK

“Si los doctores ya le han dicho que su sistema inmunitario ha sido comprometido, entonces quiere mantenerse lejos de la barra de ensalada, quiere mantenerse lejos de multitudes en general, así que salir a comer puede no ser la opción mejor.”

Narrador

Otras maneras que pueden ayudar a planear una dieta saludable son...
Escoja una dieta con muchos tipos de comida a base de plantas. Intente sustituir judías secas y guisantes por carne en algunas comidas cada semana. Intente comer por lo menos 5 porciones por día de frutas y vegetales llenos de color, incluyendo frutas cítricas y vegetales verdes oscuros y amarillos intensos. Vegetales y frutas llenos de color y comidas a base de plantas contienen sustancias naturales llamadas sustancias fitoquímicas que fomentan la salud. Restrinja comidas de origen de animales, sobre todo carne roja, como carne de buey, de cerdo, y de cordero, y carne procesada, como perritos calientes, embutidos, y salami. Escoger leche de menos grasa y productos lácteos puede también ayudarle reducir la cantidad de grasa saturada que come. Beba alcohol con moderación, si lo va a hacer. Intente mantener un peso saludable y estar activo.

Narrador

Una vez que los pacientes han acabado su tratamiento, es de suma importancia que adopten una dieta sana y que hagan ejercicio regularmente.

Anne McTiernan, MD

Fred Hutchinson Centro de Investigación del Cáncer

“La actividad física tiene varios efectos que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer. El ejercicio afecta a las hormonas. Mantiene las hormonas en equilibrio para que no aumenten demasiado las hormonas que pueden aumentar el riesgo de cáncer.”

Narrador

Establecer un buen plan de nutrición y mantener un estilo de vida sano no son solamente pasos importantes para pacientes con cáncer, sino buen consejo para todos. El cuerpo de un individual, cuando cuidado bien, se desarrolla una tolerancia que puede ayudar en luchar contra el cáncer y su repetición y puede ayudar a prevenir el cáncer en primer lugar.

Para pacientes como Sue, Pat, y Donna, cada día es otro día en que tienen la oportunidad de hacer lo que les encanta hacer. Estimulan que todos los pacientes con cáncer tengan una actitud positiva y que continúen participando en las decisiones sobre su tratamiento.

Sue Newberry, Paciente

“Pregúnteles preguntas, porque le dirán. Pregúntele a su doctor. No es quejarse. Quiere saber qué esperar, y se lo dirán. Probablemente no pregunté bastante porque probablemente sentí que estaba quejándome. Y no me verá haciendo eso.”

Pat Shimomura, Paciente

“Creo que lo que quisiera ofrecer a otras mujeres que se enfrentan con cáncer o están aprendiendo sobre él, es saber que hay mucha gente que ha ido delante de usted y está preparando el terreno para usted y encontrando mejores rutas y más información y que hay mucho apoyo allí para la gente.”

John R. Seffrin, PhD.

OPE, Sociedad Americana del Cáncer

“Creo que el proceso educativo es tan importante como la intervención médica, y, de hecho, uno probablemente no debería separar los dos. Van juntos, mano en guante. Y entonces el paciente que recibe buena información, da ese paso extra para decir, ‘Yo voy a tomar el control de mi experiencia,’ recibe mejores resultados.

Pero conseguir buena información, estar educado, saber sobre su enfermedad y el reto con que le enfrenta y cómo pasarlo pueden ser un fortalecimiento en sí.”

Donna Bolkcom, Paciente

“Aunque es probablemente un lugar muy duro y horrible en su vida en ese momento, que los tratamientos acabarán. Trata con su propia mortalidad, y quizá es tiempo de no posponer algunas de las cosas que siempre quiso hacer. Hágalo.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: CÁNCER Y NUTRICIÓN

Este programa fue revisado por:
Bruce B. Dan, MD
Montador Directivo
El Canal del Paciente

Sociedad Americana del Cáncer

Para más información, póngase en contacto con:
Sociedad Americana del Cáncer
www.cancer.org
1-800-ACS-2345

Gracias Especiales
Centro Médico de JFK
Hospital New York – Presbyterian
Fred Hutchinson Centro de Investigación del Cáncer

Para más información sobre esto o algún otro tópico relacionado con la salud, por favor visite nuestro sitio web en www.thepatientchannel.com.