

Aumento de peso [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 08/2014

Si bien es más frecuente bajar de peso durante el tratamiento contra el cáncer, algunas personas aumentan de peso. En general, los aumentos leves de peso durante el tratamiento contra el cáncer no son un problema. Sin embargo, si el aumento de peso es significativo, puede afectar la salud del paciente y su capacidad de someterse al tratamiento.

El aumento de peso es un problema de salud especialmente importante para las mujeres con cáncer de mama, ya que más de la mitad aumentan de peso durante el tratamiento. Los informes indican que el aumento de peso durante el tratamiento está vinculado con un pronóstico, es decir, una probabilidad de recuperación, más desalentador. Tener sobrepeso antes de comenzar el tratamiento también aumenta el riesgo de tener afecciones graves de salud, como presión arterial alta, diabetes y problemas cardíacos.

Causas

Los tratamientos contra el cáncer mencionados a continuación pueden producir aumento de peso:

Quimioterapia. Algunos tipos de quimioterapia hacen que el cuerpo retenga una cantidad excesiva de líquido en las células y los tejidos, lo que se denomina edema [3]. Además, la quimioterapia con frecuencia hace que las personas reduzcan su actividad física, generalmente por la fatiga [4]. La quimioterapia puede aumentar el apetito, en especial el deseo de ingerir alimentos con alto contenido de grasas, o puede desencadenar un apetito voraz. Además, la quimioterapia puede disminuir el metabolismo de una persona, que es la frecuencia con la que el cuerpo consume energía. También puede provocar menopausia [5] en algunas mujeres, lo que disminuye el metabolismo y aumenta las probabilidades de aumento de peso.

Esteroides. Los esteroides son medicamentos utilizados con frecuencia en el tratamiento contra el cáncer para reducir síntomas de inflamación, como hinchazón y dolor, o para tratar las náuseas. Para algunos cánceres, se utilizan como parte del tratamiento contra el cáncer mismo. Un efecto secundario de estos medicamentos es un aumento del tejido adiposo, que puede aumentar el tamaño del abdomen de una persona y provocar un ensanchamiento del cuello o la cara. Los esteroides también pueden provocar la pérdida de peso y masa muscular, lo que se denomina emaciación. En general, el aumento de peso es notable solo después de tomar esteroides en forma continua durante varias semanas.

Terapia hormonal. La terapia hormonal en el tratamiento contra el cáncer de mama, de próstata, de útero y de testículo incluye medicamentos que disminuyen la cantidad de estrógeno o progesterona en las mujeres y de testosterona en los hombres. La disminución de estos niveles hormonales puede aumentar la grasa, y disminuir la musculatura y el metabolismo de una persona.

Manejo del aumento de peso

Un aspecto importante de la atención y el tratamiento del cáncer es aliviar los efectos secundarios, lo que también se denomina manejo de los síntomas, cuidados paliativos [6] o atención médica de apoyo. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier síntoma que experimente, incluido cualquier síntoma nuevo o un cambio en los síntomas.

Si el aumento de peso se convierte en una preocupación, hable con su médico o dietista matriculado (registered dietitian, RD) antes de comenzar una dieta o cambiar sus hábitos alimenticios. Pueden ayudarle a encontrar la posible causa del aumento de peso y la mejor forma de manejarlo. Además, un RD puede brindarle pautas nutricionales o una dieta personalizada.

Considere las siguientes maneras de tratar el aumento de peso mediante dieta y actividad física:

- Coma muchas frutas, verduras y cereales integrales.
- Limite la ingesta de grasas, azúcar y harinas refinadas.
- Beba mucha agua.
- Trate de usar métodos de cocción más sanos cada vez que sea posible, como cocinar al vapor en lugar de freír.
- Evalúe sus hábitos alimenticios diarios e intente identificar patrones de comportamiento que llevan a una alimentación en exceso y a la inactividad. Puede que sea útil reunirse con un RD para que le ayude con esto.
- Encuentre actividades físicas cardiovasculares que disfrute, como caminar o andar en bicicleta, y realice ejercicios de fortalecimiento si ha perdido musculatura. Sin embargo, consulte con su médico antes de comenzar un nuevo tipo de ejercicio o aumentar la cantidad de actividad física [7].

Manejo del aumento de peso relacionado con retención de líquidos

Es importante llamar de inmediato a su médico ante la presencia de los siguientes signos de retención de líquidos:

- La piel se siente rígida o quedan pequeñas hendiduras en la piel después de presionar sobre el área hinchada.
- Hinchazón en los brazos o las piernas, en especial alrededor de los tobillos y las muñecas.
- Anillos, relojes, pulseras o calzado que ajusta más de lo habitual.
- Menos flexibilidad en las manos, los codos, las muñecas, los dedos o las piernas.

Los siguientes consejos pueden ser útiles para manejar la retención de líquidos:

- Pídale a un médico que le recete un medicamento que aumenta la micción, denominado diurético, para eliminar el exceso de agua del cuerpo.
- Reduzca la cantidad de sal de su dieta.
- Evite permanecer parado mucho tiempo y eleve los pies tan seguido como le sea posible.
- Evite cruzar las piernas porque eso restringe el flujo sanguíneo.
- Controle su peso a la misma hora todos los días y lleve un registro de sus pesos diarios. Asegúrese de traer este registro a sus citas para que su equipo de atención médica pueda evaluarlo.
- Evite la ropa y el calzado ajustados.
- Pregúntele a su equipo de atención médica si el uso de medias elásticas o de compresión puede ayudarle.

Más información

[Obesidad y cáncer \[8\]](#)

[Recomendaciones sobre nutrición durante el tratamiento contra el cáncer y después de este \[9\]](#)

[Efectos secundarios \[10\]](#)

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18312>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/es/node/18324>

[4] <http://www.cancer.net/es/node/18327>

[5] <http://www.cancer.net/es/node/18350>

[6] <http://www.cancer.net/es/node/18376>

[7] <http://www.cancer.net/es/node/32061>

[8] <http://www.cancer.net/es/node/32076>

[9] <http://www.cancer.net/es/node/32046>

[10] <http://www.cancer.net/es/node/25911>