Pérdida del apetito

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [1], February / 2012

Los cambios en el apetito son comunes si tiene cáncer y recibe tratamiento. Las personas con poco apetito o pérdida del apetito pueden comer menos que lo habitual, no sentir hambre para nada o sentirse llenos después de comer solo una pequeña cantidad. La pérdida continua del apetito puede producir pérdida de peso [2], desnutrición (el cuerpo no recibe los nutrientes que necesita de los alimentos) y pérdida de masa muscular y fuerza, todas graves complicaciones. La combinación de pérdida de peso y pérdida de masa muscular se denomina caquexia o emaciación.

Causas

La pérdida del apetito en una persona con cáncer tiene muchas causas.

- Algunos tipos de cáncer, incluidos ovárico, pancreático y gástrico, pueden causar pérdida del apetito, generalmente al afectar el metabolismo de una persona (el proceso mediante el cual el cuerpo descompone los alimentos y los convierte en energía).
- Cáncer avanzado [3] (cáncer que no es curable)
- Algunos cánceres pueden causar el agrandamiento del bazo. Si el bazo aumenta de tamaño, puede empujar al estómago, lo que crea sensación de saciedad.
- Ascitis [4] (acumulación de líquido en el abdomen), que puede crear una sensación de saciedad incluso después de haber comido solo una pequeña cantidad de alimentos
- Medicamentos, incluidos quimioterapia, inmunoterapia y tranquilizantes (fármacos que generan la sensación de calma o somnolencia)
- Radioterapia o cirugía en cualquier parte de los órganos gastrointestinales, como el estómago o los intestino
- Otros efectos secundarios del tratamiento para el cáncer, por ejemplo:
  - Náuseas y vómitos [5]
  - Llagas [6] y dolor en la boca
  - Infecciones en la boca
  - Sequedad de boca [7]
  - Dificultad para tragar [8]
  - Dificultad para masticar [9]
  - Cambios en el gusto [10] y el olfato
  - Estreñimiento [11]
  - Dolor [12]
  - Fatiga [13]
  - Depresión [14]

Control

Un aspecto importante del tratamiento y la atención del cáncer es aliviar los efectos secundarios, lo que también se denomina control de los síntomas, cuidados paliativos [15] 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 es posible, el primer paso en el tratamiento de la pérdida del apetito es tratar la causa subyacente. El tratamiento para las afecciones como las llagas en la boca, la sequedad bucal, el dolor o la depresión deberían ayudar a mejorar el apetito. Otros tratamientos contra la pérdida del apetito y la pérdida de peso asociada pueden incluir el uso de medicamentos que aumentan el apetito, medicamentos que ayudan con el tránsito del alimento a través del intestino, bebidas de suplementos nutricionales y una sonda de alimentación (a menudo, una sonda que va de la nariz al estómago).

Aunque es posible que no tenga ganas de comer, recuerde que la buena nutrición y el mantenimiento de un peso saludable son importantes en la recuperación. Además, comer bien puede ayudarlo a sobrellevar mejor los efectos del cáncer y su tratamiento, tanto física como emocionalmente.

Considere los siguientes consejos para tener una nutrición adecuada cuando tiene poco apetito.

- Ingiera cinco o seis comidas pequeñas por día y coma algún bocadillo cada vez que tenga hambre.
- Determine en qué horarios del día siente hambre, asegúrese de comer a esos horarios y no limite la cantidad que come.
- Coma bocadillos nutritivos que tengan alto contenido calórico y proteínas, por ejemplo, frutas secas, nueces, yogur, quesos, huevos, batidos de leche, helado, cereal, budín y barras de granola.
- Tenga siempre a mano sus comidas preferidas para tomar como bocadillos.
- Agregue calorías y proteínas a los alimentos: incorpóreles salsas, fondos de cocción, mantequilla, queso, mantequilla de maní, crema y nueces.
- Beba líquidos entre las comidas en vez de hacerlo con las comidas. Beber durante una comida puede darle sensación de saciedad demasiado pronto.
- Elija bebidas nutritivas o que llenen, como la leche o los batidos de leche.
- Solicite a familiares o amigos que traigan comestibles y le preparen la comida cuando usted está demasiado cansado para comprar o cocinar, y considere comprar comidas precocinadas.
- Intente comer en un entorno agradable, y hágalo con familiares o amigos.
- Intente colocar los alimentos en platos más pequeños en lugar de platos grandes.
- Si el olor o el sabor de los alimentos le producen náuseas, coma alimentos que estén fríos o a temperatura ambiente, para disminuir el olor y el sabor.
- Sin embargo, si está teniendo problemas con el sabor de los alimentos, intente agregar especias y condimentos para que sean más atractivos.
- Pregúntele a su médico cómo aliviar síntomas gastrointestinales, como las náuseas, los vómitos y el estreñimiento.
- Intente hacer ejercicio suave, como caminatas de 20 minutos, aproximadamente una hora antes de las comidas para estimular el apetito.

  (Consulte a su equipo de atención médica antes de comenzar con un programa de ejercicios)El ejercicio [16] (en inglés) también ayuda a conservar la masa corporal.
- Reúnase con un dietista matriculado para recibir más consejos sobre la planificación de las comidas.

Más informació

Las compras en la tienda de comestibles son más fáciles [17] (en inglés)

Control de los efectos secundarios [18]

Links:
[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/node/18339
[3] http://www.cancer.net/node/18341
[4] http://www.cancer.net/node/18331
[5] http://www.cancer.net/node/18336
[6] http://www.cancer.net/node/18335
[7] http://www.cancer.net/node/18351
[8] http://www.cancer.net/node/18321
[9] http://www.cancer.net/node/18319
[10] http://www.cancer.net/node/18314
[11] http://www.cancer.net/node/18326
[12] http://www.cancer.net/node/18322
[13] http://www.cancer.net/node/18327
[14] http://www.cancer.net/node/27451
[15] http://www.cancer.net/node/18376
[16] http://www.cancer.net/node/24996
[17] http://www.cancer.net/node/24550
[18] http://www.cancer.net/node/25911