

10 consejos para comer bien con mieloma múltiple

La nutrición es una parte esencial de su cuidado durante y al terminar el tratamiento para el mieloma múltiple. Comer bien puede ayudar a mantener la fuerza, favorecer la recuperación y mejorar la calidad de vida en general. Algunos efectos secundarios pueden dificultar la alimentación. Entre ellos se incluyen la fatiga (sensación de cansancio intenso), la debilidad, las alteraciones del apetito y los problemas digestivos.

Esta guía está destinada a pacientes, cuidadores y otros seres queridos. Ofrece 10 consejos prácticos para ayudarle a nutrirse bien y sentirse lo mejor posible durante el tratamiento para el mieloma múltiple (MM). Consulte siempre al equipo de cuidado médico para obtener asesoramiento personalizado.



Hable con el equipo de cuidado lo antes posible y con frecuencia sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre su nutrición. Los miembros del equipo pueden recomendarle recursos de apoyo que quizás le resulten útiles. Para obtener más información y recursos, también puede consultar la página web de Cancer Support Community sobre dieta y nutrición: www.CancerSupportCommunity.org/es/Dieta-Nutricion

Si desea obtener información sobre factores de riesgo, diagnóstico y tratamiento, además, visite la página web de Cancer Support Community sobre el mieloma múltiple: www.CancerSupportCommunity.org/Multiple-Myeloma



1

DEFIENDA SUS NECESIDADES Y PIDA AYUDA

La comunicación abierta con el equipo de cuidado es fundamental. Si tiene dificultades para comer, hable sobre ese tema lo antes posible. Pregunte cuándo es adecuado consultar a un dietista registrada (RD) o un dietista oncológico. Estos especialistas en nutrición pueden brindarle consejos personalizados para satisfacer sus necesidades específicas. No dude en compartir sus inquietudes sobre el apetito, las alteraciones del gusto o los síntomas digestivos.

También es común sentir fatiga, y preparar comidas puede resultar agotador. Permita que amigos, familiares o miembros de la comunidad le ayuden a cocinar o hacer las compras. Aceptar ayuda le permite conservar la energía para descansar y recuperarse.

CSC se asocia con Savor Health® para proporcionar acceso gratuito a Ina®, el primer y único dietista digital clínicamente validado del mundo. Ina® está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece orientación sobre nutrición “a demanda” a través de un mensaje de texto, en el momento y el lugar en que los pacientes y cuidadores necesiten apoyo de expertos. Ina® proporciona asesoramiento nutricional muy personalizado y con fundamentos científicos para ayudar a las personas con condiciones crónicas relacionadas con la dieta (como cáncer, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, etc.) a controlar su salud. Los usuarios pueden recibir recetas personalizadas, alimentos que deben comer y evitar, apoyo para el control de los síntomas y respuestas a sus preguntas nutricionales basadas en datos clínicos, directrices y la experiencia de los profesionales médicos.

Regístrese gratis aquí: adcscgc.SavorHealth.com.



2

MANTÉNGASE HIDRATADO

La hidratación es extremadamente importante. Los mecanismos de la sed pueden no funcionar tan bien durante el tratamiento, por lo que debe prestar especial atención a la cantidad de líquido que bebe. El agua, los jugos, los caldos y las bebidas electrolíticas ayudan a mantener el equilibrio y a prevenir la deshidratación. Esto es importante si tiene fatiga, piel seca, diarrea, estreñimiento o vómitos. Tenga una botella de agua y programe recordatorios en el teléfono para beber sorbos a lo largo del día. Si no le apetece tomar agua, intente agregar rebanadas de frutas o té a base de hierbas para darle sabor.



3

INGIERA COMIDAS PEQUEÑAS Y FRECUENTES

Crear un plan de comidas puede ayudarle a nutrirse bien y sentirse satisfecho. Algunos tratamientos para el MM, como la dexametasona (un corticosteroide), pueden aumentar significativamente el apetito. Al consumir comidas equilibradas y más frecuentes, con alto contenido de fibra, proteínas y grasas saludables, se sentirá más satisfecho.

Si tiene poco apetito o directamente no tiene hambre, las comidas abundantes pueden parecer abrumadoras. En cambio, trate de consumir comidas o mereindas cada pocas horas. Utilice una alarma o un cronograma para recordar cuándo comer. Concéntrese en opciones con alto contenido de proteínas y calorías para satisfacer sus necesidades nutricionales. Los batidos con proteína en polvo, mantequilla de nueces y fruta son una manera fácil de incorporar nutrientes sin sentirse demasiado lleno.



Galería de recetas saludables

Explore la colección de recetas saludables para el desayuno, el almuerzo y la cena de Cancer Support Community. Estas recetas satisfacen las necesidades nutricionales de las personas afectadas por el cáncer:

www.CancerSupportCommunity.org/Recipe-Gallery



4

LLEVE UN SEGUIMIENTO Y PLANIFIQUE LAS COMIDAS

Cree un diario de alimentos y síntomas. Registre lo que come, cualquier síntoma, la gravedad y la hora del día. Esto le ayudará a usted y a su equipo de atención a identificar patrones y hacer ajustes. Por ejemplo, puede notar que ciertos alimentos le generan molestias o que le resulta más fácil comer por la mañana.

Una vez que tenga una idea de lo que funciona bien, planifique con anticipación. Llene la alacena o el refrigerador con alimentos que requieran una preparación o cocción mínima. Por ejemplo, puede cocer verduras al vapor o preparar avena en el microondas. Estos alimentos saludables requieren un mínimo esfuerzo y pueden ayudarle en esos días en los que no se siente bien.

5

ESCUCHE A SU CUERPO

Sus gustos y antojos pueden cambiar. Mantenga la mente abierta y pruebe sustituir unos alimentos con otros cuando sea necesario. Los huevos pueden reemplazar a la carne como fuente de proteínas. O quizás las opciones de origen vegetal, como los frijoles y el tofu, le resulten más gratas que los productos de origen animal. Lo más importante es que coma lo que le apetezca. La flexibilidad es clave para conservar la fuerza y la energía a fin de tolerar el tratamiento.



6

CONTROLE LOS CAMBIOS DIGESTIVOS

El tratamiento contra el MM puede afectar la digestión. Es posible que presente cambios en el apetito (aumento o disminución del apetito), estreñimiento o diarrea. Para el estreñimiento, elija alimentos ricos en fibra insoluble, como frijoles, cereales integrales y frutos secos. Para la diarrea, opte por fibra soluble, como plátanos y avena. La hidratación también es fundamental para controlar el estreñimiento y la diarrea. Trate de beber agua, jugos o caldos durante todo el día.

Control de los efectos secundarios del tratamiento

Al analizar las opciones de tratamiento con el equipo de cuidado, resulta útil saber cuáles son los efectos secundarios frecuentes a corto y largo plazo. El equipo de cuidado también puede ayudarle a controlarlos. Encuentre más información y consejos para controlar los efectos secundarios del tratamiento aquí:

www.CancerSupportCommunity.org/Managing-Side-Effects



7

POTENCIE EL SABOR

Las alteraciones del gusto son frecuentes con el tratamiento contra el MM. Los alimentos pueden tener sabor metálico, soso o excesivamente salado o dulce. Realce las comidas con especias, hierbas o jarabes para que sean más apetecibles. Un poco de canela, unas gotas de limón o un toque de miel pueden hacer que sea más fácil comer un plato. También puede intentar comer con utensilios de plástico o de madera para reducir el sabor metálico.



8

CONSIDERE LOS SUPLEMENTOS DE MANERA RESPONSABLE

Los suplementos pueden ayudar a llenar los vacíos nutricionales. Sin embargo, deben utilizarse con cuidado, ya que muchos pueden interponerse en el mecanismo de acción de los tratamientos contra el cáncer. Es posible que le recomienden un multivitamínico diario y suplementos de calcio y vitamina D por separado. Estos pueden favorecer la salud ósea, que se ve afectada directamente por el MM. Tome siempre los suplementos solo según las indicaciones del equipo de cuidado médico, ya que algunos pueden interactuar con los medicamentos o tratamientos.



9

RECUERDE LA HIGIENE Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

El sistema inmune puede estar más vulnerable durante el tratamiento. Protéjase practicando una buena higiene dental, cocinando bien los alimentos y lavándose las manos con frecuencia. Manténgase al día con las visitas al dentista y considere usar un enjuague bucal sin alcohol para cuidar su salud bucal. Estos pasos simples ayudan a disminuir el riesgo de infección y a mantener su seguridad.

10

MANTÉNGASE EN MOVIMIENTO

La actividad física ligera ayuda a la digestión, la energía y el estado de ánimo. Una caminata corta después de comer o un estiramiento ligero por la mañana pueden marcar una gran diferencia. Consulte al médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio o hacer ejercicio de alto impacto. El médico puede ayudarle a controlar los riesgos como fracturas, debilidad y fatiga. Elija movimientos que se sientan bien y se ajusten a su nivel de energía. Esto puede cambiar durante el tratamiento, y está bien.

Cuidar a alguien con un diagnóstico de cáncer trae sus propios desafíos. Al cuidar a otra persona, es importante que se concentre en su propia salud física y mental. Satisfacer sus propias necesidades le permitirá ofrecer un cuidado óptimo a largo plazo.

Para obtener más información y consejos sobre el cuidado de personas, visite www.CancerSupportCommunity.org/Es/Cuidadores

Comer bien durante el tratamiento contra el MM no es cuestión de perfección, sino de encontrar lo que funciona para usted. Los pequeños pasos, como mantenerse hidratado o añadir batidos o meriendas nutritivas, pueden marcar una gran diferencia. Recuerde que no está solo. El equipo de cuidado está disponible para ayudarle en cada paso del camino.





RECURSOS

INFORMACIÓN Y APOYO SOBRE DIETA Y NUTRICIÓN

Cancer Support Community

888-793-9355

www.CancerSupportCommunity.org/es/Dieta-Nutricion

www.CancerSupportCommunity.org/Multiple-Myeloma

Savor Health

SavorHealth.com

Multiple Myeloma Research Foundation

theMMRF.org

American Cancer Society

www.Cancer.org/Cancer/Survivorship/Coping/Nutrition.html

National Cancer Institute

www.Cancer.gov/Espanol/Cancer/Tratamiento/Efectos-Secundarios/Nutricion

Academy of Nutrition and Dietetics

www.EatRight.org/Health/Health-Conditions/Cancer

National Alliance for Caregiving

www.Caregiving.org



RECURSOS DE CANCER SUPPORT COMMUNITY

Cancer Support Helpline® — ¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (888-793-9355), disponible en 200 idiomas de lunes a jueves de 11 am a 8 pm ET y viernes 11 am a 6 pm ET.

Open to Options® — ¿Necesita ayuda para tomar decisiones sobre el tratamiento del cáncer? Nuestros especialistas capacitados pueden ayudarlo a crear una lista de preguntas para compartir con su médico. Haga una cita llamando al 888-793-9355 o comunicándose con su CSC o Club de Gilda más cercano.

Frankly Speaking About Cancer® — Información confiable para pacientes con cáncer y sus seres queridos está disponible a través de publicaciones en línea y programas en persona en

www.CancerSupportCommunity.org/Frankly-Speaking-About-Cancer-En-Espanol

Servicios en los CSC locales y Clubes de Gilda — Con la ayuda de 200 ubicaciones, los centros de CSC y Clubes de Gilda brindan servicios gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. Asista a grupos de apoyo, sesiones educativas, programas de bienestar y más en la filial más cercana a su domicilio. Utilice el mapa interactivo para encontrar ubicaciones cerca de usted.

www.CancerSupportCommunity.org/Find-Location-Near-You

Cancer Experience Registry® — Ayude a otros compartiendo la experiencia como paciente o cuidador de un ser querido con cáncer mediante una encuesta en

www.CancerExperienceRegistry.org

MyLifeLine® — La comunidad segura y en línea de CSC le da la bienvenida a cualquier persona afectada por cáncer para que pueda relacionarse fácilmente con la comunidad y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y aislamiento. Cree una página en línea para su red personal e invite a amigos y familiares a seguir su recorrido. Participe en nuestros foros de discusión en cualquier momento del día para conocer a otros como usted que entienden por lo que está pasando. Únase ahora en

www.MyLifeLine.org/Es.

Grassroots Network — Asegúrese de que los responsables de las políticas federales y estatales escuchen su opinión sobre los problemas que afectan a los pacientes y sobrevivientes de cáncer al unirse a nuestra red en

www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate

Este folleto está disponible para descargar e imprimir en www.CancerSupportCommunity.org/es/Dieta-Nutricion.

Para obtener copias impresas de esta publicación u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite Orders.CancerSupportCommunity.org.

Frankly Speaking About Cancer: Socio del programa dieta y nutrición:



Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo de:

Johnson & Johnson

Cancer Support Community brinda esta información como un servicio. Esta publicación no pretende reemplazar la atención médica o el consejo de su médico. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico u otros profesionales de la salud para responder preguntas y obtener más información.

Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos.

Traído a usted por:

