

Abordando los problemas nutricionales y buena alimentación en los pacientes con mieloma múltiple



La nutrición desempeña un papel importante para favorecer la salud y el bienestar durante y luego de completar el tratamiento del mieloma múltiple (MM). Comer bien puede ayudar a mantener la fuerza, controlar los efectos secundarios del tratamiento y mejorar la calidad de vida en general. En esta guía se brinda información y estrategias para superar los desafíos, defender sus necesidades y encontrar apoyo.

¿QUÉ ES EL MIELOMA MÚLTIPLE?

El mieloma múltiple (MM) es un tipo de cáncer de la sangre que afecta a las células plasmáticas de la médula ósea. Estas son las células que ayudan a combatir las infecciones. Cuando se tiene MM, estas células crecen sin control e interfieren en la función normal de la sangre y los huesos. Con el MM, las células anormales desplazan a las células sanas. Esto causa problemas como dolor en los huesos y fracturas, anemia (recuento bajo de glóbulos rojos), infecciones no controladas, niveles altos de calcio y daño renal.



Se desconoce la causa del MM, pero los factores de riesgo son los siguientes:

- Tener más de 60 años
- Ser hombre
- Ser de raza negra o afroamericana
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener antecedentes familiares de mieloma múltiple

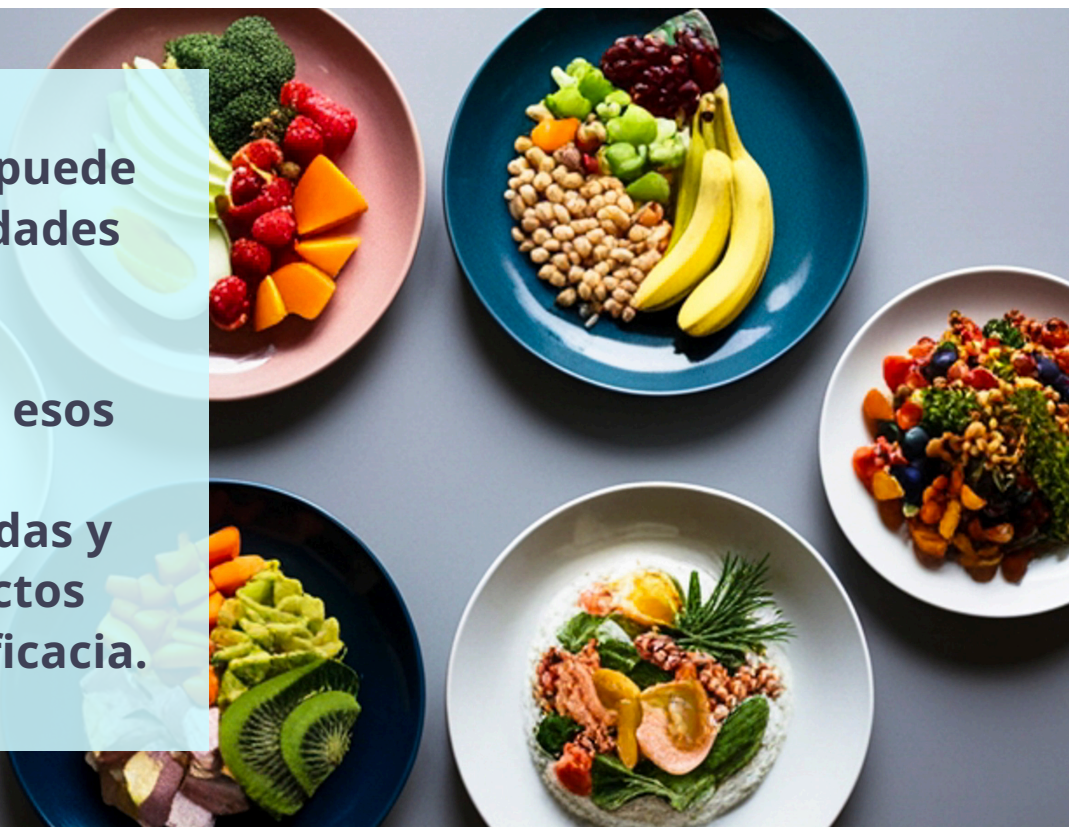


El diagnóstico suele incluir análisis de sangre, biopsias de médula ósea y estudios por imágenes para comprobar la salud ósea y el funcionamiento de los órganos.

El tratamiento contra el MM puede incluir lo siguiente:

- Quimioterapia
- Inmunoterapia
- Terapia dirigida
- Trasplante de células madre
- Radiación
- Medicamentos de apoyo, como corticosteroides y medicamentos para fortalecer los huesos

Cada tratamiento puede afectar sus necesidades nutricionales y su apetito de manera diferente. Conocer esos efectos le ayuda a planificar las comidas y a controlar los efectos secundarios con eficacia.





¿QUÉ SIGNIFICA “COMER BIEN” DURANTE Y LUEGO DE COMPLETAR EL TRATAMIENTO DEL MM?

Comer bien durante el tratamiento contra el MM no significa seguir una dieta estricta. Significa satisfacer las necesidades de su cuerpo de una manera que le resulte conveniente. Hidratarse, comer las calorías y los nutrientes que necesita le ayudará a tolerar mejor el tratamiento. Los dos objetivos principales son los siguientes:

- **Mantener la hidratación:** Los líquidos ayudan a reducir la fatiga, favorecen la función renal y eliminan los desechos. Mantenerse hidratado también ayuda a controlar los problemas digestivos, como el estreñimiento, la diarrea y los vómitos. Hable con el equipo de cuidado sobre la cantidad de líquido que necesita.
- **Obtener calorías y nutrientes:** Su organismo necesita energía para curarse y lidiar con el tratamiento. Las calorías pueden provenir de diversas fuentes. Lo más importante es encontrar alimentos que funcionen para usted. Intente comer proteínas, fibra y grasas saludables para mantener la fuerza y controlar los efectos secundarios. Pero, si solo tolera el pan, las galletas saladas o el helado, también está bien. A medida que avance el tratamiento, recuperará el apetito y el gusto y podrá centrarse en opciones de alimentos saludables.

EFFECTOS SECUNDARIOS FRECUENTES RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

Del mieloma múltiple	Del tratamiento
<p>Dolor y debilidad en los huesos: El MM puede debilitar los huesos, por lo que obtener calcio y vitamina D es importante para la salud ósea. El movimiento también puede ayudar a controlar el dolor.</p> <p>Anemia y fatiga: El recuento bajo de glóbulos rojos puede causar cansancio, lo que dificulta la preparación de las comidas.</p> <p>Función renal: El MM puede afectar la salud renal. La hidratación y el control de la ingesta de proteínas pueden ayudar a mantener la función renal.</p>	<p>Náuseas y vómitos: Son frecuentes con la quimioterapia y algunos medicamentos.</p> <p>Cambios en el apetito: Puede aumentar o disminuir debido al tratamiento. Consumir comidas pequeñas, equilibradas y frecuentes puede ayudar.</p> <p>Alteraciones del gusto: Pueden incluir pérdida del gusto, sabor metálico y que los alimentos salados sepan demasiado salados, o que los alimentos dulces sepan demasiado dulces.</p> <p>Diarrea o estreñimiento: Los problemas digestivos son efectos secundarios frecuentes. Controlar la ingesta de fibra y líquidos puede ayudar.</p>

El equipo de cuidado conoce bien los efectos secundarios del tratamiento. Informe a los miembros del equipo cuando se sienta mal, diferente o note algo nuevo. La experiencia de cada paciente es única, por lo que es importante obtener orientación específica para usted y sus necesidades.






La dexametasona (corticosteroide) realmente puede aumentar el apetito. Entonces, uno pasa de comer demasiado a no comer lo suficiente. Con otros tratamientos, puede tener la piel seca y cambios en las uñas. Pero también puede tener cambios en el sentido del gusto o del olfato. Hay numerosos aspectos involucrados, pero lo bueno es que todo **es muy predecible**. Usted sabe qué fármaco causa cada efecto secundario. Sabemos lo que podemos esperar y cómo abordarlo antes de que se convierta en un problema real”.

- Dr. Craig Cole, experto en hematología y oncología



FORMAS DE ABORDAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

Controlar los efectos secundarios a menudo implica ajustar **la frecuencia, la cantidad, la textura y el sabor** de los alimentos. A continuación, se proporcionan algunos consejos prácticos:

Efecto secundario	Consejos
Aumento del apetito	<ul style="list-style-type: none"> Al consumir comidas equilibradas y más frecuentes, con alto contenido de fibra, proteínas y grasas saludables, se sentirá más satisfecho. 
Poco apetito o dificultad para ingerir comidas grandes 	<ul style="list-style-type: none"> Trate de consumir comidas o refrigerios más pequeños cada 2 o 3 horas. 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.
Alteraciones del gusto	<ul style="list-style-type: none"> Agregue hierbas, especias o jarabes para que la comida sea más atractiva. Si tiene un sabor metálico, pruebe con utensilios de plástico o madera. Use "GASD" (grasas, ácidos, sales y dulces) como estrategia para realzar el sabor cuando se producen alteraciones del gusto: <ul style="list-style-type: none"> Grasas: Utilice grasas que aportan sabor, como aceite de oliva, mantequilla, ghee o aceite de coco. Ácidos: Agregue jugo de limón o algo similar (evítelo si tiene llagas en la boca/mucositis) para realzar los sabores del pollo, el pescado o las sopas. Sales: Añada un poco de sal para dar sabor, pero controle la ingesta si tiene problemas renales, hipertensión o ascitis (acumulación de líquido en el abdomen). Dulces: Use pequeñas cantidades de dulzor para mejorar el equilibrio del sabor. 

Problemas digestivos (estreñimiento o diarrea)	<ul style="list-style-type: none"> • Para el estreñimiento: Pruebe con frijoles, cereales integrales o frutos secos (fibra insoluble). • Para la diarrea: Pruebe con plátanos o avena (fibra soluble). • Manténgase hidratado para ayudar a controlar el estreñimiento y la diarrea.
Deshidratación	<ul style="list-style-type: none"> • Beba agua durante todo el día, agregue rebanadas de frutas para darle sabor o pruebe caldos y tés a base de hierbas.
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> • Planifique con anticipación y tenga comidas y refrigerios fáciles ya listos para los días en que se sienta cansado. • Los batidos preelaborados, el yogur, la avena, los huevos duros y las sopas son cómodos y ricos en nutrientes. • Para los refrigerios, tenga a mano nueces, frutas, encurtidos y queso para obtener energía rápida.
Molestias bucales o dificultad para masticar	<ul style="list-style-type: none"> • Elija alimentos blandos como puré de papas, huevos revueltos o batidos.
Confusión mental	<p>Tenga una lista de los alimentos a los que recurrir que sean adecuados para usted. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno: avena con mantequilla de nuez y fruta; parfait de yogur con granola. • Almuerzo: sopa con proteína añadida (frijoles o pollo triturado); tostada con aguacate. • Refrigerios: queso y galletas saladas, mezcla de frutos secos, batidos, huevos duros. • Cena: verduras cocidas hasta que queden tiernas con arroz y salsa; pasta con aceite de oliva y parmesano.



CÓMO OBTENER AYUDA DEL EQUIPO DE CUIDADO MÉDICA

No tiene que afrontar los desafíos de la nutrición solo; el equipo de cuidado puede brindarle apoyo especializado. Pida referidos desde un principio y con frecuencia, porque la nutrición es una parte clave de su plan de tratamiento. Su equipo puede incluir los siguientes profesionales:

Oncólogo/hematólogo

- Analiza cómo el tratamiento afecta la nutrición y la digestión.
- Coordina el cuidado con otros especialistas para garantizar que su dieta favorezca el tratamiento.



Personal de enfermería (RN)

- Vigilan los síntomas y el estado de hidratación.
- Proporcionan consejos prácticos para controlar los efectos secundarios (p. ej., llagas en la boca, estreñimiento).
- Enseñan cómo manipular los alimentos de forma segura durante los períodos de inmunidad baja.

Dietista matriculado (RD)

- Crea planes de comidas personalizados según su tratamiento y sus necesidades en materia de salud.
- Aconseja sobre el uso seguro de suplementos y vitaminas.
- Ayuda a controlar los efectos secundarios como náuseas, alteraciones del gusto o pérdida de peso.



La situación puede ser predecible, así que trabajar con un dietista oncológico —si es que hay uno en el equipo de la clínica del mieloma— realmente puede ayudarlo y guiarlo”.

- **Chelsey Schneider, dietista oncológico**



Trabajador social

- Le pone en contacto con programas de asistencia alimentaria y servicios de entrega de comidas.
- Ofrece apoyo emocional y estrategias de afrontamiento.
- Ayuda a explorar la cobertura del seguro para obtener asesoramiento nutricional.



Dentista/especialista en salud bucal

- Trata las llagas en la boca, la boca seca o los problemas dentales que afectan la alimentación.
- Sugiere rutinas de cuidado bucal para prevenir infecciones.



Farmacéutico

- Revisa los medicamentos para detectar interacciones con alimentos o suplementos.
- Ofrece recomendaciones sobre cuándo consumir las comidas respecto a los medicamentos.



Psicólogo o consejero en salud mental

- Favorece el bienestar emocional, que puede influir en el apetito y los hábitos alimenticios.
- Proporciona técnicas de manejo del estrés para reducir la ansiedad relacionada con el tratamiento.



ASUMA UN PAPEL PROACTIVO EN SU CUIDADO

Es esencial abogar por uno mismo. Informe al equipo sobre los cambios en el apetito, el gusto o la digestión. Haga preguntas como las siguientes:

Nutrición y buena alimentación

- ¿Qué alimentos debo evitar durante el tratamiento?
- ¿Hay alimentos que puedan ayudar con la fatiga o las náuseas?
- ¿Cómo puedo controlar los cambios en el gusto o el apetito?
- ¿Es seguro tomar suplementos o vitaminas?
- ¿Debo seguir alguna dieta especial (baja en sodio, alta en proteínas, etc.)?



Tratamiento y efectos secundarios

- ¿Qué efectos secundarios debo esperar de los medicamentos?
- ¿Cómo puedo reducir o controlar los problemas digestivos, como el estreñimiento o la diarrea?
- ¿Hay signos que indiquen que me debo poner en contacto con usted de inmediato?



Planificar con anticipación

- ¿Qué comidas o refrigerios simples recomienda para los días en que estoy cansado?
- ¿Cómo puedo prepararme para los días de tratamiento o las visitas al hospital?
- ¿Hay algún servicio de entrega de comidas o de nutrición que recomiende?



Apoyo y recursos

- ¿Hay grupos de apoyo locales o en línea para personas con MM?
- ¿Puede referirme a un consejero o dietista?
- ¿Dónde puedo encontrar información confiable sobre cómo comer bien durante el tratamiento?



“**Es verdad que mejora.** Al principio, no lo creía cuando otros me lo decían. Pensaba que iba a tener que aprender a vivir así. Pero es verdad que mejora, y es un camino largo. Uno tiene que abogar por sí mismo y hacer valer sus derechos. Hable con los médicos, dígalos por lo que está pasando y comuníquese con otras personas para obtener apoyo”.

- **Michelle, sobreviviente de MM**



ACTUAR COMO CUIDADOR DURANTE EL TRATAMIENTO DEL MIELOMA MÚLTIPLE

Asumir un nuevo papel como cuidador de una persona con cáncer puede conllevar muchas emociones diferentes. Es normal sentirse abrumado, estresado o incluso frustrado al tener que equilibrar su propia vida con las necesidades de su ser querido.

Como cuidador de un paciente con MM, puede proporcionar apoyo médico, emocional, económico o logístico con el tiempo. Usted puede apoyar directamente a su ser querido en el control de la nutrición durante el tratamiento y una vez concluye. Otras funciones habituales del cuidador son la administración de la medicación y la gestión de citas médicas. Tal vez necesite ayudar a su ser querido con las actividades diarias. Cuidar a un ser querido conlleva muchas responsabilidades. Estas tareas, sumadas a las suyas, pueden volverse abrumadoras con facilidad.

Los cuidadores también necesitan apoyo para su propia salud emocional y física. Es importante priorizar un estilo de vida saludable y la conexión emocional. Comuníquese con otros cuidadores para conocer su experiencia. Con tantas ocupaciones, es posible que termine dejando de lado sus propias necesidades. Su bienestar general influye en su capacidad para brindar apoyo. Sea abierto y honesto sobre cómo le está yendo con las personas que le rodean, para que puedan apoyarle mejor.

Para obtener más información, visite <http://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 ingerir comidas pequeñas y frecuentes o añadir un batido, pueden marcar una gran diferencia. Recuerde que no está solo. El equipo de cuidado está disponible para ayudarlo en cada paso del camino.



DIET & NUTRITION INFORMATION & SUPPORT

Cancer Support Community

888-793-9355 · www.CancerSupportCommunity.org/es/Dieta-Nutricion
www.CancerSupportCommunity.org/Multiple-Myeloma

Multiple Myeloma Research Foundation

theMMRF.org

Savor Health

www.SavorHealth.com

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



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 altamente 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/.

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:



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.

Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo de:

Johnson & Johnson

Traído a usted por:

