



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE

Un compromiso con la vida



Efectos Gastrointestinales

La falta de apetito, inflamación de la boca, alteración del gusto de los alimentos, náuseas, vómito, diarrea o estreñimiento; pueden tener un efecto negativo importante en la nutrición y en el estado general del paciente en quimioterapia o radioterapia.

A continuación, describiremos los cuidados para manejar estos efectos y prevenir complicaciones.



Náuseas y vómitos

Cuidados generales:

Come porciones pequeñas de alimentos, hasta cinco veces al día.

Evita consumir tus alimentos favoritos, en exceso para que no los aborrezcas.

Evita el tener el estómago vacío.

Come alimentos secos como galletas, tostadas y cereales en la mañana y frecuentemente durante el día.

Los líquidos a temperatura ambiente pueden ser más fáciles de tomar que los fríos o calientes.

Evita alimentos muy dulces, grasosos, fritos, aliñados, condimentados o con olores fuertes.

Toma sorbos de agua, jugos y otros líquidos (bebidas sin gas, bebidas deportivas o jugos con sabor a fruta) durante el día.

Los líquidos a temperatura ambiente pueden ser más fáciles de tomar que los fríos o calientes.

Descansa y trata de hacer una siesta cuando sientas náuseas.

- Respira lenta y profundamente por boca y nariz.
- Camina.
- Usa ropa holgada.

Mastica bien los alimentos, come y bebe lentamente, y permanece sentado por lo menos 10 minutos después de comer.

Aprende técnicas de relajación para controlar las náuseas.

Evita los olores fuertes o perfumes en productos de aseo o ambientadores.



Mucositis

Cuidados generales:

Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Visita al odontólogo antes de iniciar el tratamiento.

Evita el consumo de alimentos duros, tostados, ácidos, salados, condimentados, picantes y calientes.

Realiza enjuagues bucales con agua bicarbonatada 6 veces al día.

Come gelatinas, puré de frutas o verduras y licua los alimentos difíciles de masticar.

Moja los alimentos secos, como galletas en leche, en te o café para hacerlas más suaves.

Aumenta el consumo de líquido para no deshidratarte.

Retira y lava las prótesis dentales con agua de bicarbonato.

Si los síntomas no te permiten deglutir consulta al médico o enfermera.



Diarrea

Cuidados generales:

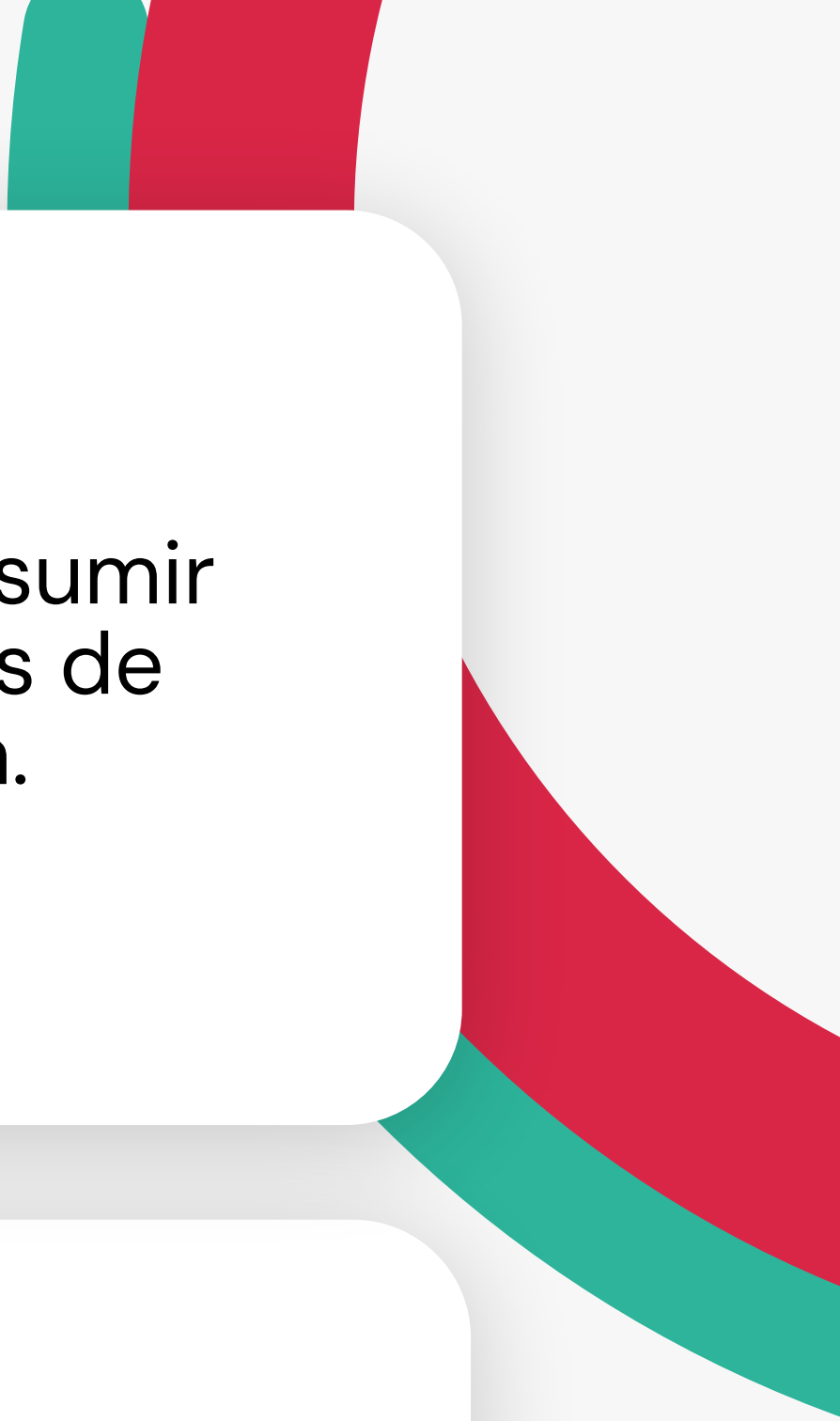
Sustituye la leche de vaca por una sin lactosa, leche de arroz o de soya.

No consumas grasa, para facilitar la digestión.

Cocina al vapor, hervido, al horno o a la plancha.

La temperatura de las comidas y bebidas debe ser tibia.

Consume de forma moderada sal y azúcar.



Cocina y aliña los alimentos con aceite de oliva y limón.

Evita consumir productos de pastelería.

Consume alimentos ricos en potasio: plátano, melón o zanahoria.

Evita alimentos que produzcan gases como: col, coliflor, rábanos, pepinos, brócoli, pimentones, cebolla cruda y otros.

Prefiere cereales refinados antes que los integrales, como el pan blanco y el arroz blanco.

Evita el café, té, chocolate y bebidas alcohólicas.



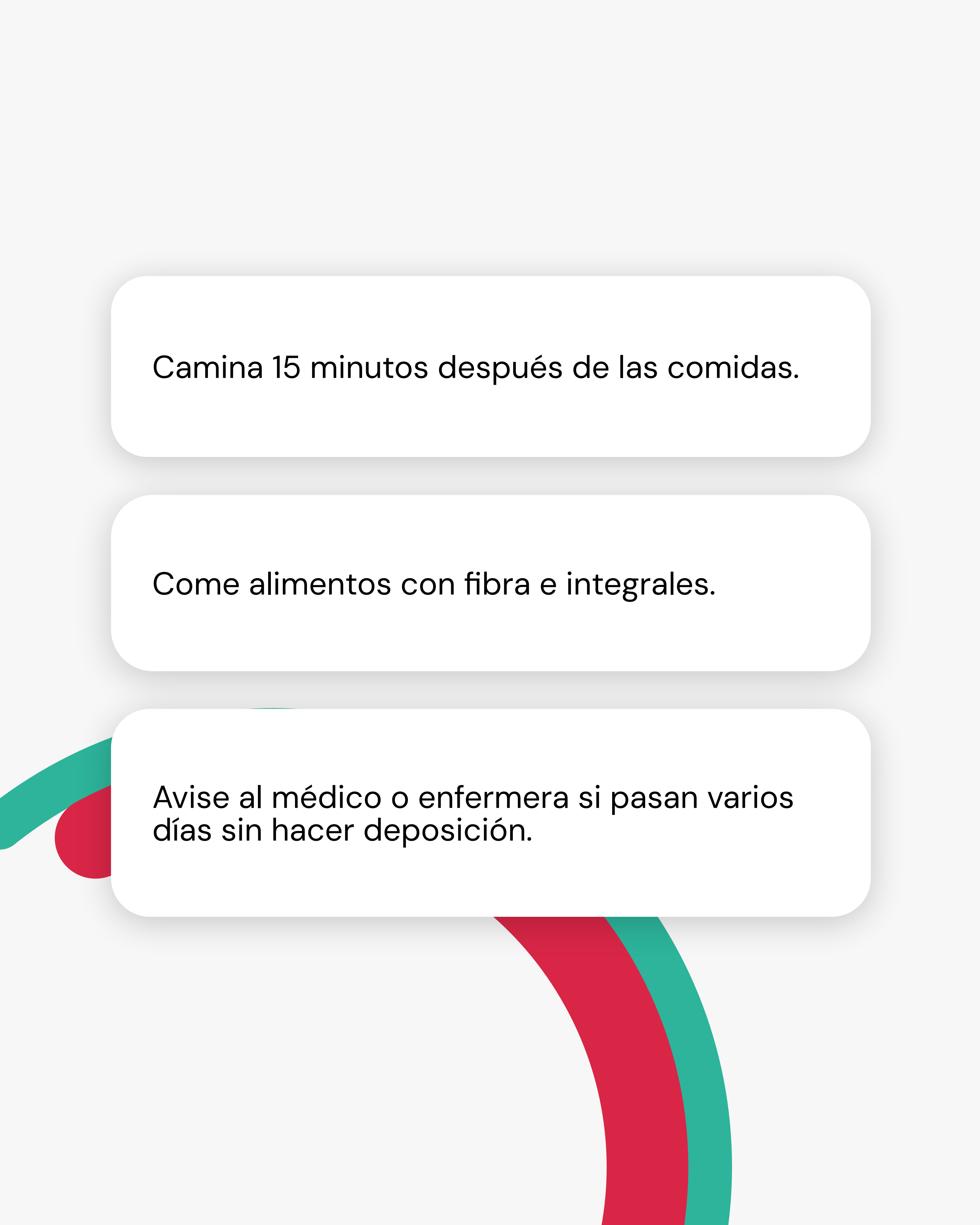
Estreñimiento

Cuidados generales:

Aumenta el consumo de líquidos.

Come frutas con fibra varias veces al día.

Toma líquidos con fibra, como jugo de ciruelas, jugo de frutas y verduras, té y limonada.



Camina 15 minutos después de las comidas.

Come alimentos con fibra e integrales.

Avisa al médico o enfermera si pasan varios días sin hacer deposición.



EDUCARTE, CAE BIEN

Programa de Educación al Paciente

Teléfono: (605) 3091999 Ext. 11059

www.clinicageneraldelnorte.com