

consejos prácticos

alimentación y cáncer

Con recetas de
Carme Ruscalleda
Ferrán Adrià
Sergi Arola



DKV
¡Vive la Salud!

 **aecc**
Contra el Cáncer
Asociación Española Contra el Cáncer



EDITA:

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5

28010 Madrid

Tel: 91 319 41 38

Fax: 91 319 09 66

juntanacional@aecc.es

www.todocancer.org

Revisado por el Comité Técnico

Ilustrador: Alejandro Pacheco

© 2006 - Asociación Española Contra el Cáncer. Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la A.E.C.C.

Depósito legal:.....

IMPRIME: Estudios Graficos Europeos, S.A.

índice



1. Los tratamientos frente al cáncer	3
¿Qué es la quimioterapia? ¿Qué es la radioterapia?	
2. Efectos secundarios digestivos	13
¿Qué tipo de alimentación necesitas?	
3. Alteraciones digestivas durante el tratamiento	17
Pérdida de apetito	19
Inflamación de la mucosa de boca y garganta	39
Alteración del gusto y olfato	63
Boca seca y dificultad para tragar	81
Náuseas y vómitos	99
Diarrea	117
Estreñimiento	131
Intolerancia a la lactosa	147
¿Son beneficiosos los suplementos vitamínicos?	167
Nutrición enteral	169
Direcciones Juntas Provinciales aecc	171





1 Los tratamientos frente al cáncer

Los avances científicos y tecnológicos de los últimos años han proporcionado nuevos conocimientos sobre la aparición, desarrollo y crecimiento del cáncer, lo que se traduce en una mejora en los tratamientos de la enfermedad y una disminución de los efectos secundarios derivados ellos.

Por ejemplo, la cirugía que se realiza en nuestros días permite tratar los tumores malignos con igual eficacia pero siendo más conservadora (permite preservar el órgano y su función) que hace unas décadas.

Asimismo, en la actualidad, se dispone de aparatos complejos de alta precisión, que permiten administrar altas dosis de radiación sobre un tumor maligno, con efectos secundarios mínimos. El desarrollo de nuevos fármacos para el tratamiento del cáncer o para reducir los efectos de la quimioterapia, permite la realización de terapias más intensivas y eficaces.



¿Qué es la quimioterapia?

La **quimioterapia** es una de las modalidades terapéuticas más empleada en el tratamiento del cáncer. Su objetivo es destruir las células que componen el tumor con el fin de lograr la reducción de la enfermedad.

Para lograr este objetivo se emplean una gran variedad de fármacos, denominados **anti-neoplásicos** o **quimioterápicos**.

Estos fármacos llegan a prácticamente todos los tejidos del organismo y ahí es donde ejercen su acción tanto sobre las células malignas como sobre las sanas. Debido a la acción de los medicamentos sobre estas últimas, pueden aparecer una serie de síntomas más o menos intensos y generalmente transitorios, denominados **efectos secundarios**.

Las vías de administración más frecuentes de la quimioterapia son la oral y la intravenosa; generalmente en forma de ciclos, es decir, alternando periodos de tratamiento con periodos de descanso. Un ciclo es el periodo de tiempo que va

desde la administración del tratamiento (e incluye el de descanso) hasta la siguiente administración.

Esta alternancia de tratamiento - descanso es fundamental. Proporciona a las células sanas del organismo el tiempo necesario para recuperarse del daño provocado por los medicamentos. De esta forma, serán capaces de tolerar un nuevo ciclo de quimioterapia con una toxicidad o efectos secundarios aceptables.

¿Qué es la radioterapia?

La radioterapia es el empleo de radiaciones ionizantes para el tratamiento, **exclusivamente local o loco-regional** de determinados tumores, es decir las radiaciones actúan únicamente en el lugar donde son administradas, de modo que regiones alejadas del área de tratamiento no reciben radiación alguna.

Aproximadamente, seis de cada diez personas con enfermedades tumorales reciben radioterapia como parte importante de su tratamiento oncológico, bien como terapia exclusiva o bien asociada a otras modalidades como la cirugía o la quimioterapia.

La fuente emisora de radiaciones se encuentra dentro de una máquina o es generada dentro de ella. Estas máquinas son los Aceleradores Lineales. Los aceleradores sólo emiten radiación cuando están en funcionamiento.

El tratamiento con radioterapia **siempre** es individualizado, es decir, cada enfermo tendrá su tratamiento, distinto en múltiples parámetros al de otro paciente.



Antes de empezar con la terapia propiamente dicha, es preciso realizar una planificación o **simulación** del tratamiento. Durante este proceso, el médico toma datos del paciente para determinar la correcta localización del volumen a tratar y las estructuras sanas que se pueden proteger. Para ello, es preciso la realización de un TAC (Tomografía Axial Computerizada).

Una vez que se ha localizado la zona de tratamiento se procede a **la planificación**, que es el procedimiento en el que se determina la dosis y la forma de administrar la radiación.

El siguiente paso es la **puesta en tratamiento** en la que se verifican las dos etapas previas (simulación y planificación). La puesta en tratamiento se lleva a cabo en la misma sala en la que se realizará el tratamiento propiamente dicho. Para verificar los diferentes datos es preciso realizar, a través de algún sistema radiográfico, una placa que sirve para comprobar la correcta administración del tratamiento.

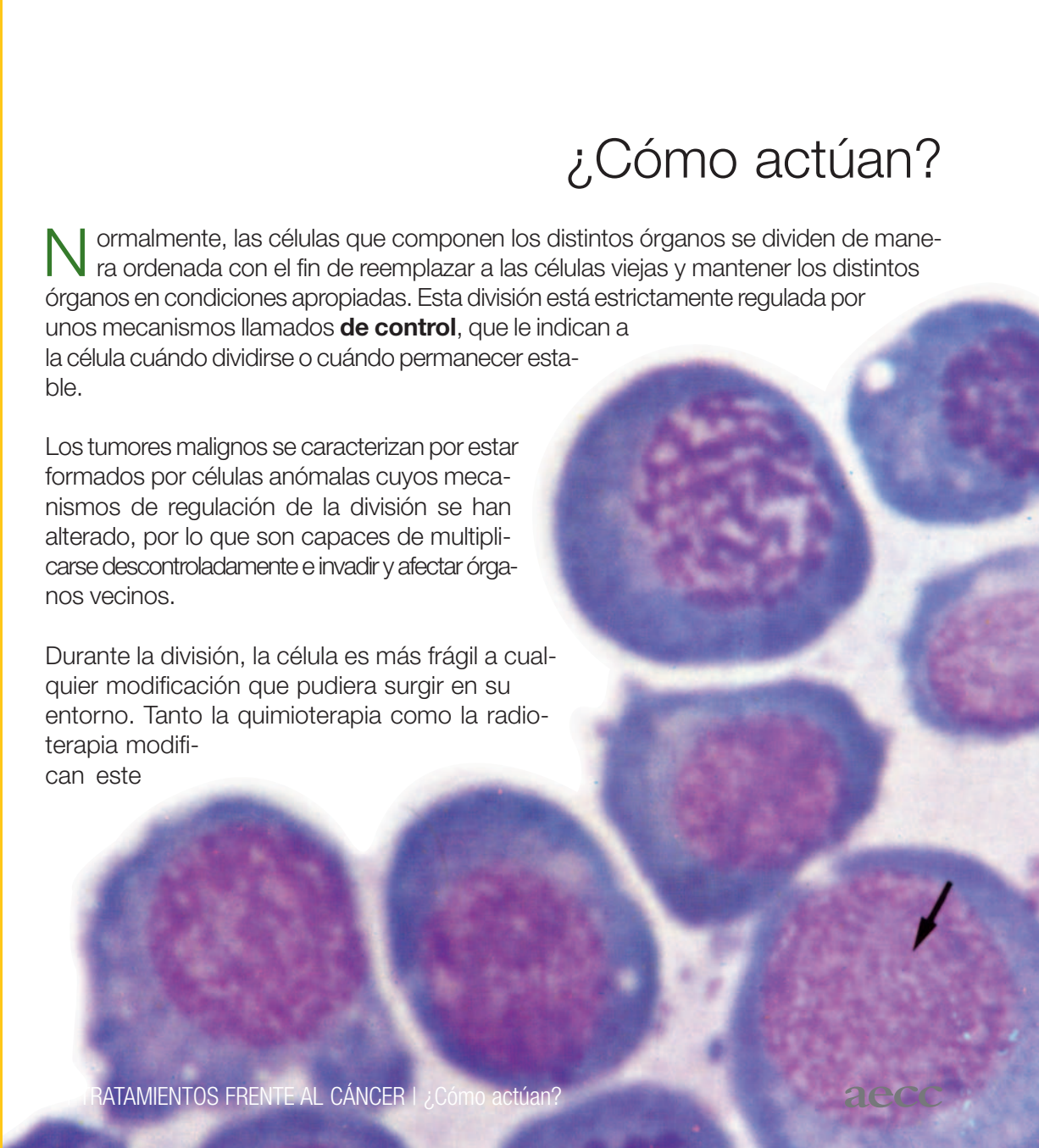
Este proceso se realiza varias veces durante el tratamiento con radiaciones.

¿Cómo actúan?

Normalmente, las células que componen los distintos órganos se dividen de manera ordenada con el fin de reemplazar a las células viejas y mantener los distintos órganos en condiciones apropiadas. Esta división está estrictamente regulada por unos mecanismos llamados **de control**, que le indican a la célula cuándo dividirse o cuándo permanecer estable.

Los tumores malignos se caracterizan por estar formados por células anómalas cuyos mecanismos de regulación de la división se han alterado, por lo que son capaces de multiplicarse descontroladamente e invadir y afectar órganos vecinos.

Durante la división, la célula es más frágil a cualquier modificación que pudiera surgir en su entorno. Tanto la quimioterapia como la radioterapia modifican este



entorno, **alterando la división de las células tumorales e impidiendo su multiplicación y por tanto destruyéndolas**. Con el tiempo esto se traduce en una disminución o desaparición del tumor maligno.

Una célula es más o menos sensible a la radiación dependiendo de la duración del ciclo de la división; ya que las radiaciones dañan la célula fundamentalmente cuando está dividiéndose activamente.

¿Por qué se producen los efectos secundarios con los tratamientos?

Los tratamientos oncológicos dañan y destruyen las células, tanto las normales como las tumorales mientras se dividen. Cuanto más rápido se multiplican, más sensibles son los tejidos a los efectos del tratamiento.

Por lo general, las células tumorales proliferan muy rápidamente, por lo que se ven fácilmente afectadas por los fármacos y por la radiación.

Pero en el organismo existen células sanas que también se multiplican a gran velocidad. Esto ocurre, sobre todo, en determinadas localizaciones:

- ▶ tejido que tapiza el interior del tubo digestivo
- ▶ folículos pilosos (lugar de nacimiento del pelo)
- ▶ médula ósea (donde se forman las células que posteriormente circulan por la sangre)

La agresión a estas células desencadena los efectos secundarios más frecuentes: náuseas y vómitos, dificultades para la alimentación y anorexia, mucositis, diarrea, caída del cabello o alopecia, cansancio o astenia y mayor sensibilidad a las infecciones.

El tiempo de aparición de los efectos secundarios es variable, depende de la modalidad terapéutica que se emplee y del tipo de tejido.

Con quimioterapia, los efectos pueden aparecer desde unas horas hasta varias semanas tras la administración del ciclo, aunque la mayoría desaparece días des-

pués de finalizar el mismo; con radioterapia, los efectos secundarios suelen presentarse entre dos y tres semanas tras el inicio y remiten varias semanas después de finalizar el tratamiento.

