



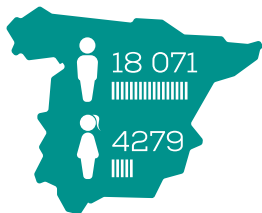
# #Tú cuentas

MSD ONCOLOGÍA

***Recomendaciones nutricionales y hábitos saludables para el paciente con carcinoma urotelial***

## Generalidades

En el año 2020 se estima que la incidencia del cáncer de vejiga en España será de 18 071 nuevos casos en varones y 4279 en mujeres.



El carcinoma urotelial, que se origina en las células uroteliales de las vías urinarias, representa aproximadamente el 90% de todos los cánceres de vejiga.

### **El tratamiento del cáncer de vejiga puede depender de:**

- El tipo, estadio y grado del tumor.
- Los posibles efectos secundarios.
- Las propias preferencias del paciente y su salud global.

En los pacientes oncológicos es importante seguir hábitos de vida saludable, pues podrían ayudar a recuperar la fortaleza del individuo, reducir la gravedad de los posibles efectos adversos, disminuir el riesgo de

desarrollar cánceres secundarios y otros problemas de salud.

La buena alimentación es muy importante en caso de padecer cáncer, ya que tanto la enfermedad como su tratamiento pueden cambiar la forma en que se come. También pueden afectar la manera en que el cuerpo tolera ciertos alimentos o la capacidad de emplear los nutrientes.

El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios en cada persona, hay que tenerlos en cuenta para tratar de saber las mejores formas de obtener los nutrientes que tu cuerpo necesita. Las necesidades de nutrición de las personas con cáncer varían para cada persona.

## ¿Cuáles son los posibles beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer?

**Comer bien mientras dura el tratamiento contra el cáncer podría ayudar a:**

- Hacer que te sientas mejor.
- Mantener niveles altos de fuerza y energía.
- Mantener el peso y las reservas de nutrientes de tu cuerpo.
- Mejorar la tolerabilidad de los posibles efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir el riesgo de infecciones.
- Una recuperación más rápida.

Alimentarse bien significa consumir una variedad de alimentos con los que conseguir los nutrientes que el cuerpo requiere para combatir el cáncer. **Estos nutrientes incluyen:**



Además de estos nutrientes, es vital para la salud la **ingesta de agua y de líquidos o fluidos**.

## Consejos prácticos para el manejo de algunas situaciones posibles durante el tratamiento

### 1. Pérdida del apetito

- Es recomendable comer algo cada 1-2 horas, comer menos cantidad de alimento en cada comida pero más veces al día.
- Comer al tener apetito, aunque sea fuera de las horas habituales para comer.
- No poner muchos alimentos donde elegir, y utilizar platos de pequeño tamaño.
- Es bueno probar nuevos sabores y texturas.



- Consumir de forma preferente comidas ricas en proteínas (queso cremoso, leche entera, huevos, carne, pescado...) y en calorías (frutos secos, miel...).
- Evitar productos con la denominación *light*.
- Evitar los líquidos en las comidas, con el fin de disminuir el problema de la saciedad temprana (salvo en casos de boca seca y disfagia).
- Intentar que las comidas más abundantes coincidan con aquellos momentos del día en que te sientas mejor.
- Estimular el apetito mediante la realización de ejercicio ligero.
- Procurar que el ambiente a la hora de las comidas sea agradable (en cuanto a compañía o presentación de las comidas, por ejemplo).
- Preferiblemente, tomar las comidas o templadas o frías.



- Evitar los aromas fuertes en las comidas ya que pueden resultar desagradables.
- Se prefiere que sea otra la persona que prepare la comida.

## 2. Náuseas y vómitos

### **En el caso de náuseas:**

- Cada vez que se come tomar pocas cantidades, pero realizando 5-6 comidas diarias.
- Evitar olores desagradables. Se aconseja que sea otra persona la que prepare las comidas los días siguientes al tratamiento.
- Preferiblemente, consumir las comidas a temperatura ambiente o frescas.
- Comer de forma pausada y masticando bien.
- Evitar las comidas con grasas abundantes (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc.), debido a que dificultan la digestión.
- Evitar comidas con mucho aderezo o salsas, en su lugar, preparar los alimentos al vapor o a la plancha.

- Tomar los líquidos fríos y a pequeños sorbos durante todo el día, evitando aquellas bebidas que tengan gas o sean irritantes. Beber entre comidas y no durante las mismas para evitar la sensación de llenado.
- Reposar tras cada comida, preferiblemente sentado, durante no menos de una hora.
- Evitar llevar prendas que aprieten a la altura del estómago.
- No olvidar la toma de la medicación recetada por el médico.
- No comer nada, al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir el tratamiento, salvo que tu médico te recomiende lo contrario.

### **En el caso de vómitos:**

- Consultar siempre con el médico si los vómitos persistan más de un día.
- Hacer dieta absoluta, consumiendo agua fresca a pequeños sorbos cada 10-15 minutos. Si no toleras nada de líquido, consulta con tu médico ya que puedes llegar a deshidratarte.



- En el caso de tolerar los líquidos, se puede aumentar progresivamente su ingesta a las 4-6 horas.
- Tras 24 horas sin sufrir vómitos, iniciar una dieta blanda suave (preferiblemente alimentos cocidos).



### 3. Diarrea

#### **En las primeras 12-24 horas:**

- En las primeras horas tras el inicio de la diarrea podría ser recomendable realizar dieta absoluta.
- Después de 2-3 horas se puede introducir lentamente líquidos, a pequeños sorbos cada 5-10 minutos.
- Evitar la ingesta de leche, ya que puede aumentar la diarrea por intolerancia a la lactosa.

## **Pasadas las primeras 12-24 horas:**

- Cuando la diarrea comience a mejorar es posible comenzar a tomar alimentos sin grasas y fácilmente digeribles, en pequeñas cantidades (arroz, pollo o pescados hervidos...).
- Beber abundantes líquidos, si es posible fríos, durante todo el día.
- No consumir comidas muy grasientas ni con alto contenido en fibra. Es preferible preparar los alimentos a la plancha o al vapor.
- No consumir alimentos que produzcan flatulencia (legumbres, espinacas, repollo, coliflor).
- No consumir café ni bebidas alcohólicas.
- Tampoco consumir bebidas refrescantes, ya que su alto contenido en azúcar puede ser perjudicial a nivel del intestino.
- Informar al médico lo más pronto posible.

## 4. Estreñimiento

- Beber mucho líquido durante todo día.
- Consumir alimentos ricos en fibra, como pueden ser el pan o el arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, etc.
- Las legumbres tienen mucha fibra, es aconsejable que los tomes varias veces a la semana.
- Es recomendable la realización de ejercicio suave todos los días; el más apropiado es caminar.
- Conviene tener un horario fijo para ir al servicio.
- Antes de tomar por propia iniciativa cualquier tipo de laxante, consulta con tu médico.



**El contenido que se proporciona en esta literatura es información general.**

**En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de su médico.**



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. [www.msd.es](http://www.msd.es)  
Copyright © 2020 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,  
Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados.  
ES-KEY-00522 (Creado: Abril 2020) Item Number: XXXXX

**MSDsalud**  
[www.msdosalud.es](http://www.msdosalud.es)