

Consejos para controlar la disminución del apetito



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Ajuste sus hábitos alimentarios.

- Coma comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de tres comidas más grandes.
- Coma alimentos que le gusten.
- Es posible que algunos alimentos no tengan el mismo sabor durante el tratamiento del cáncer. Pruebe con cítricos u otros sabores más intensos que puedan resultar más atractivos.
- Coma alimentos ricos en calorías y proteínas, como frijoles (alubias), carnes, pescado, aguacate (palta), frutos secos, yogur con alto contenido de grasa, queso, mantequilla de maní o huevos.
- Pruebe con batidos o licuados a lo largo del día.
- Pruebe sustitutos de comidas como Carnation Instant Breakfast, Boost o Ensure.

Idee estrategias para sentir hambre.

- Reúnase con un nutricionista para discutir otras formas de tratar su falta de apetito.
- Incorpore ejercicio diario (como salir a caminar) a su rutina.
- Evacue con regularidad, ya que el estreñimiento puede empeorar el apetito.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no ha podido comer ni beber nada durante 12 horas o más.
- Si tiene otros síntomas que le dificultan comer, como:
 - Llagas en la boca
 - Dolor en la lengua
 - Secreción blanquecina en la boca
 - Dolor abdominal
 - Dificultad o dolor al tragar
 - Náuseas, vómitos, o estreñimiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/perdida-de-apetito o llámenos al 1-800-227-2345. Estamos aquí cuando usted nos necesite.