

**RECETAS
DE COCINA
Y DE AUTOAYUDA
PARA EL ENFERMO
ONCOLÓGICO**

2.ª Edición



M.ª Luisa de Cáceres Zurita
Doctora en Psicología

Francisca Ruiz Mata
Diplomada en Enfermería

Miguel Ángel Seguí Palmer
Médico Oncólogo

Fotografías
M.ª Luisa de Cáceres Zurita

Edita:



©2004 2.ª edición M^º Luisa de Cáceres Zurita, Francisca Ruiz Mata y Miguel Ángel Seguí Palmer

©2004 2.ª edición Fotografías: M^º Luisa de Cáceres Zurita

©2004 2.ª edición Ferrando Torres & Noguera Asociados S.L.

Grupo Mayo

Aribau, 185-187 / 08021 Barcelona

Segre, 29 / 28002 Madrid

1ª edición julio 2002

1ª reimpresión noviembre 2002

2ª reimpresión mayo 2003

ISBN: 84-96122-42-5

Diseño interior y cubierta: F.T.N. Asociados

Fotocomposición: M4 Autoedición Asociados, S.L.

Depósito legal: B-37.051-04

Impresión: Comgrafic

Impreso en España-*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenarla en cualquier sistema recuperable, ni transmitirla por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiado, en discos, ni por cualquier otra forma de transmisión de información, sin la previa autorización por escrito del titular del *copyright*.

El empleo de los nombres registrados, marcas registradas, etc., en esta publicación, no significa –incluso en ausencia de una declaración explícita– que tales nombres están exentos de las leyes y reglamentos protectores pertinentes y que por tanto pueden emplearse libremente.

Este libro es de carácter divulgativo y, en todos los casos, siempre es el médico quien debe hacer las recomendaciones concretas y personalizadas para cada persona.

www.edicionesmayo.es

RECETAS DE COCINA Y DE AUTOAYUDA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO

M.^a Luisa de Cáceres Zurita

Doctora en Psicología

Servicio de Oncología Médica/
Servicio de Psiquiatría y Psicología
Hospital General de Catalunya
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

Francisca Ruiz Mata

Diplomada en Enfermería

Servicio de Oncología Médica
Hospital General de Catalunya
Sant Cugat del Vallès, Barcelona

Miguel Ángel Seguí Palmer

Médico Oncólogo

Servicio de Oncología Médica
Hospital de Sabadell, Corporació Sanitària Parc Taulí
Sabadell (Barcelona)

Colaboración de Montserrat Gironès Coromina,
Diplomada en Fisioterapia, Servicio de Rehabilitación,
Hospital Clínic i Provincial de Barcelona (Parte 4)



ÍNDICE DE CAPÍTULOS

Introducción	1
Parte 1	
LA BUENA ALIMENTACIÓN AYUDA AL TRATAMIENTO	3
Comer bien es importante	3
Los tratamientos y su repercusión en la alimentación	4
Cirugía	6
Quimioterapia	6
Radioterapia	7
Terapia biológica	7
Una visión positiva	7
¿Suplementos y vitaminas?	9
Algunos problemas concretos	10
Alteraciones en la percepción del sabor	10
Náuseas y vómitos	12
Falta de apetito	16
Inflamaciones y llagas en la boca	17
Sequedad de boca	19
Diarrea	20
Estreñimiento	22
Repugnancia por ciertos alimentos	23
Fatiga (cansancio)	24
Parte 2	
HACIENDO FRENTE A UNA SITUACIÓN DIFÍCIL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS	27
Introducción	27



Escuchar, preguntar y entender	28
Reacciones y posibles síntomas ante el diagnóstico	30
Miedo	30
Negación	31
Rabia	31
Sentimientos de culpabilidad	32
Ansiedad	32
Aislamiento	33
Dependencia	33
Depresión frente a tristeza	33
Adaptación al diagnóstico	34
Comunicar y compartir el diagnóstico con los demás	35
¿Siente miedo o dificultad al hablar de su enfermedad?	35
Cómo comunicarse con los niños	36
Qué hacer para ayudar a los niños	37
La familia y sus reacciones	39
La comunicación con el paciente	40
Efecto de la quimioterapia y/o radioterapia en el estado de ánimo	41
Vómitos y náuseas	41
Fatiga	42
Efectos psicológicos de la fatiga	43
¿Qué hacer si se tiene fatiga?	43
Dolor	44
¿Qué ocurre si no se trata el dolor?	45
La equivocación de no comunicar el dolor	45
Preguntas sobre el tratamiento del dolor	46
¿Cómo comunicar el grado de dolor?	47
¿Por qué es importante la ayuda emocional ante el dolor?	47
Algunos métodos y técnicas no farmacológicas que pueden ayudar al paciente a aliviar el estrés y el dolor	48
¿Necesita ayuda?	51
Otros recursos	52

Parte 3	
RECETAS PARA DISFRUTAR CON LA COMIDA	53
Introducción	53
Diarrea	54
Consejos para el tratamiento de la diarrea	54
Menús recomendados en caso de diarrea	56
Recetas aconsejadas para pacientes con diarrea	58
Pérdida de apetito, o anorexia	61
Consejos para el tratamiento de la pérdida de apetito o anorexia	61
Menús recomendados en caso de anorexia	63
Recetas aconsejadas para pacientes con anorexia	65
Úlceras o llagas en la boca	70
Consejos para el tratamiento de las úlceras o llagas en la boca	70
Menús recomendados en caso de mucositis	71
Recetas aconsejadas para pacientes con mucositis y esofagitis	73
Alteraciones del gusto y del olfato	77
Consejos para el tratamiento de la alteración del gusto y del olfato	77
Menús recomendados en caso de alteraciones del gusto y del olfato	78
Recetas aconsejadas para pacientes con alteraciones del gusto y del olfato	80
Consejos en caso de notar sabor metálico	84
Menús recomendados en caso de notar sabor metálico	85
Recetas aconsejadas para pacientes que notan sabor metálico	87
Náuseas y vómitos	92
Consejos para el tratamiento de las náuseas y los vómitos	92
Menús recomendados en caso de náuseas y vómitos	93
Recetas aconsejadas para pacientes con náuseas y vómitos	95
Estreñimiento	99



Consejos para el tratamiento del estreñimiento	99
Menús recomendados en caso de estreñimiento	100
Recetas aconsejadas para pacientes con estreñimiento	102
Sequedad de boca	107
Consejos para el tratamiento de la sequedad de boca o xerostomía	107
Menús recomendados en caso de sequedad de boca o xerostomía	108
Recetas aconsejadas para pacientes con sequedad de boca o xerostomía	109
El enfermo bajo de defensas	114
Consejos para el enfermo bajo de defensas	114
Menús para el paciente bajo de defensas	115
Recetas aconsejadas ante la bajada de defensas	116
Consejos para el paciente que recibe el alta	117
Puntos clave de unos buenos hábitos alimentarios	118
Otros consejos generales que pueden ayudar al paciente	119
Parte 4	
FISIOTERAPIA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO	121
Introducción	121
Después de la cirugía	122
El linfedema	123
El cuidado de las cicatrices	123
El cuidado de la piel	125
Una vez acabado el tratamiento	125
Bibliografía	127

Anexos	133
ANEXO 1 ¿Qué profesionales intervienen en el cuidado de los pacientes?	133
ANEXO 2 Sedes y centros de la asociación española contra el cáncer	135
ANEXO 3 Asociaciones de mujeres afectadas de cáncer de mama integradas en la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)	141
ANEXO 4 Asociaciones de laringectomizados y otras asociaciones	143



Prólogo a la segunda edición

Zaragoza, 10 de febrero de 2004


La gran acogida que ha tenido este manual ha instado a sus promotores a plantearse la necesidad de realizar una segunda edición, un año y medio después de su presentación. En esta ocasión, y como presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, apoyo esta gran iniciativa que tan esclarecedora y útil ha resultado y, sin duda, resultará para sus lectores.

El paciente oncológico dispone con esta obra de un libro de cabecera de fácil manejo y comprensión que le va a ayudar a afrontar su situación y a mejorar su calidad de vida. El cáncer es una enfermedad progresiva en la que la nutrición y la calidad de vida del paciente desempeñan un papel fundamental.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica comprometida con la educación sanitaria de la sociedad española en lo que concierne al cáncer y participa activamente en la prevención de esta enfermedad, mediante la promoción de iniciativas de educación sanitaria que propongan hábitos de vida saludables.

La alimentación ocupa un lugar destacado entre los hábitos de vida saludables. Datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ponen de manifiesto que la ingestión insuficiente de frutas y verduras está causando al año unos 2,7 millones de muertes. Este déficit nutricional figura, según la OMS, entre los 10 primeros factores de riesgo de mortalidad por cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Varios estudios epidemiológicos analizan los beneficios de una dieta equilibrada en la incidencia del cáncer. Recientemente, numerosos expertos españoles, así como el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) y la Fundación Mundial de Investigación contra el Cáncer (WCRF), coinciden en destacar que incrementar el consumo de alimentos de origen vegetal, disminuir la ingesta de carnes y alimentos ricos en grasas, y practicar ejercicio físico, puede reducir el riesgo de aparición de tumores malignos.



Entre el 40 y el 80% de los enfermos de cáncer presenta algún grado de desnutrición en virtud del tipo de tumor, la fase de la enfermedad y el tratamiento recibido. La situación se agrava a medida que progresa la enfermedad, de modo que en las fases más avanzadas la mayoría de los pacientes, hasta un 80%, sufre malnutrición.

La caquexia o pérdida acelerada de peso, en particular de masa muscular, es una complicación frecuente en los enfermos con cáncer que habitualmente se acompaña de anorexia y configura lo que se denomina el «síndrome de anorexia-caquexia». Se presenta en alrededor del 50% de los enfermos con tumor extendido y hasta en el 80% de quienes se encuentran en fase terminal, siendo más frecuente en tumores gastrointestinales y de pulmón.

Todos estos datos evidencian la importancia de una buena alimentación. Los pacientes oncológicos con una nutrición adecuada tienen una mejor respuesta al tratamiento y mayor supervivencia.

Otros de los efectos secundarios derivados de los tratamientos contra el cáncer y que frecuentemente son motivo de preguntas en nuestras consultas de oncología son, entre otros, las inflamaciones y llagas en la boca, las náuseas y vómitos, la sequedad de la boca o xerostomía, las alteraciones en la percepción de los sabores, la falta de apetito, la diarrea y el estreñimiento. Cómo abordar estas complicaciones y cómo superarlas queda aclarado de forma sencilla en este manual.

Por todo ello, este libro es una herramienta práctica para pacientes, familiares y cuidadores que recopila consejos de nutrición, acompañados de recetas de cocina y de «autoayuda», en el que ha participado un gran equipo multidisciplinario integrado por el oncólogo médico, Dr. Miguel Ángel Seguí Palmer, la enfermera Dña. Francisca Ruiz Mata y la psicóloga, Dra. M.^a Luisa de Cáceres Zurita. Sirva para todos mi felicitación por el excelente trabajo realizado y a Pfizer por el impulso y patrocinio de esta iniciativa.

Dr. Antonio Antón Torres
*Presidente de la Sociedad Española
de Oncología Médica (SEOM)*

AGRADECIMIENTOS

*A M.^a José García, Nuria Ransanz y Nuria Presas por el apoyo y la ayuda ofrecidos en la realización de este trabajo.
Al Dr. Miquel Macià, médico oncólogo, especialista en Radioterapia, por su apoyo en la elaboración de este libro.
Al Dr. Santiago Rosales, máster en Salud Pública, especialista en Enfermedades Infecciosas, por la coordinación, ilusión y ayuda desinteresada que nos ha prestado durante todo el proceso de elaboración de este libro.*





Introducción

Comer bien contribuye mucho a nuestra calidad de vida y es algo más que una simple necesidad física: es, además, un placer que forma parte, una parte agradable, de nuestra vida familiar y social.

Sin embargo, muchas personas que reciben tratamiento anticanceroso tienen problemas con la comida a causa de diversas complicaciones que la terapia puede ocasionar: cambios en la percepción del sabor, náuseas y vómitos, llagas en la boca, etc.; todo ello hace difícil o desagradable para el paciente aquello que debiera ser un placer importante: la comida. De hecho, la dieta constituye una parte importante de la terapia porque comer adecuadamente antes, durante y después de los tratamientos ayuda a sentirse más fuerte, a tolerar mejor el proceso y a mejorar, por tanto, la calidad de vida.

Este libro está pensado para servir de ayuda ante los problemas que se plantean con la alimentación y los efectos secundarios del tratamiento. Dirigido tanto a los pacientes como a sus familiares y cuidadores, ofrece consejos prácti-



cos y sugerencias culinarias pensadas para paliar las molestias digestivas habituales en los pacientes tratados con quimioterapia o radioterapia. Las sugerencias que contiene proceden de varias fuentes y de la experiencia de los autores, y han ayudado a otros pacientes a sobrellevar estos mismos problemas.

Los enfermos experimentan diferentes reacciones emocionales y físicas antes, durante y después del tratamiento del cáncer; su deseo de información también varía mucho, y mientras algunos quieren leer todo lo que cae en sus manos, otros no. Además, la necesidad de información cambia con el tiempo. Al principio, una información general sobre su problema puede ser suficiente para algunos pacientes y sólo más tarde, durante el tratamiento, piden a sus terapeutas una información más detallada.

Este libro de ayuda está organizado en cuatro partes: la primera ofrece unas explicaciones médicas básicas; la segunda presenta consejos y sugerencias prácticas sobre el apoyo psicológico que tanto pacientes como cuidadores acostumbran a necesitar en estas situaciones; la tercera es la parte dietética propiamente dicha y está dividida en secciones, que abordan consejos, recomendaciones dietéticas y recetas detalladas de platos variados pensados específicamente para ayudar a los pacientes afectados por cada uno de los problemas citados. La cuarta trata de la importancia de la Fisioterapia para la rehabilitación del paciente oncológico. Cada sección es independiente, por lo que se puede leer tanto o tan poco de este libro como necesiten y deseen los pacientes, familiares o cuidadores.




Parte 1

LA BUENA ALIMENTACIÓN AYUDA AL TRATAMIENTO

COMER BIEN ES IMPORTANTE

Con frecuencia, los pacientes de cáncer tienen dificultad para alimentarse adecuadamente, hasta el punto que la desnutrición es una causa frecuente de problemas en estos pacientes. La desnutrición se presenta cuando no se ingiere la cantidad de alimentos que el organismo necesita para realizar sus funciones normales. Como consecuencia, se genera un desgaste físico progresivo con debilidad, agotamiento, disminución en la resistencia a las infecciones y dificultades para tolerar el tratamiento contra el cáncer.

Es muy importante comer bien mientras se recibe tratamiento para el cáncer. Comer bien significa escoger una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita; también significa que la dieta sea rica en



calorías para mantener su peso en el nivel adecuado y con las reservas de proteínas lo suficientemente altas como para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña. En el pasado, muchos médicos e investigadores creían que durante el tratamiento anticanceroso debía restringirse mucho el aporte proteico y calórico para tratar con eficacia el cáncer. Hoy sabemos que esta teoría, basada en la creencia de que la enfermedad progresaba más rápidamente si el paciente recibía un aporte importante de calorías, es errónea.

LOS TRATAMIENTOS Y SU REPERCUSIÓN EN LA ALIMENTACIÓN

Cuando un paciente recibe un diagnóstico, sus médicos le explican el programa de tratamiento, que puede incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia, tratamiento hormonal, tratamientos biológicos (inmunoterapia y tratamientos con anticuerpos monoclonales) o una combinación de algunos de ellos.

Las células normales del organismo crecen y mueren de una manera controlada. Las células de un tumor no son normales, sino que crecen continuamente, sin control y de una forma más rápida que las normales. Los tratamientos anticancerosos destruyen la enfermedad matando las células que crecen rápidamente. Sin embargo, hay células sanas y normales (como las de la médula ósea, las del pelo y las de la boca, esófago, estómago e intestinos) que también pueden resultar dañadas por el tratamiento (especialmente cuando se trata de quimioterapia y radioterapia) porque también se multiplican rápidamente.

El hecho de que también las células sanas que crecen y se dividen rápidamente se vean afectadas por el tratamiento es la causa de desagradables efectos secundarios que pueden originar problemas con la alimentación. La tabla 1 muestra los principales efectos que el tratamiento del cáncer puede producir sobre la alimentación.

TABLA 1. CÓMO AFECTAN A LA ALIMENTACIÓN LOS TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER

Tratamiento	Cómo afecta a la alimentación	Posibles efectos secundarios
Cirugía	Aumenta la necesidad de una buena nutrición. Puede hacer más lenta la digestión. Puede disminuir la capacidad de la boca, garganta, estómago e intestinos para trabajar adecuadamente. La alimentación adecuada ayuda a cicatrizar las heridas y mejora la recuperación	Antes de la cirugía se puede recomendar una dieta rica en proteínas y alta en calorías si el paciente ha perdido peso o está débil. Después de la cirugía, algunos pacientes no son capaces de comer normalmente al principio, y deben recibir la alimentación a través de un catéter o de un tubo que vaya a su estómago directamente o a través de la nariz
Radioterapia	Además de destruir las células cancerosas, también puede afectar a las células normales y a partes sanas del cuerpo	El tratamiento de la zona de la cabeza y el cuello, del tórax o de la mama puede provocar: <ul style="list-style-type: none"> • Sequedad de boca • Llagas en la boca y en la garganta • Dificultad para tragar (disfagia) • Cambios en el sabor • Problemas dentales • Aumento de la mucosidad El tratamiento de la zona del estómago o de la pelvis puede provocar: <ul style="list-style-type: none"> • Náuseas y vómitos • Diarrea • Retortijones
Quimioterapia	Además de destruir células cancerosas, también altera el sistema digestivo, el apetito y la capacidad de comer	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas y vómitos • Pérdida de apetito • Diarrea • Estreñimiento • Llagas en la boca y en la garganta • Pérdida o ganancia de peso • Cambios en el sabor de la comida
Terapia biológica	Además de estimular su sistema inmunológico para luchar contra las células tumorales, puede afectar al apetito y a la capacidad de comer	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas y vómitos • Diarrea • Llagas en la boca • Pérdida de peso importante • Boca seca

TABLA 1. CÓMO AFECTAN A LA ALIMENTACIÓN LOS TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER (continuación)

Tratamiento	Cómo afecta a la alimentación	Posibles efectos secundarios
Tratamiento hormonal	Algunos medicamentos pueden aumentar el apetito y provocar retención de líquidos	<ul style="list-style-type: none">• Cambios en el sabor de la comida• Dolores musculares• Cansancio y fiebre• Cambios en el apetito• Retención de líquidos

CIRUGÍA

La cirugía de cabeza o cuello puede ocasionar problemas al masticar o tragar; la del esófago puede causar parálisis del estómago y mala absorción de las grasas. Después de cirugía del estómago puede alterarse la absorción de proteínas y grasas; el síndrome de *dumping* (vaciado rápido del contenido del estómago) provoca una baja concentración de azúcar en la sangre causando mareos y sensación de estómago lleno.

La cirugía del páncreas puede dar lugar a la absorción insuficiente de grasas, proteínas, vitaminas y minerales, a diarrea y a pérdidas importantes de líquidos y minerales.

Otros posibles efectos secundarios de la cirugía que pueden afectar a la alimentación son las infecciones y las fístulas (comunicación entre dos órganos o entre un órgano y la superficie de la piel). Después de una colostomía, los pacientes tienden a comer y beber menos.

QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia puede ocasionar anorexia (falta de apetito), náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento, inflamación y úlceras en la boca, cambios en el gusto de las comidas e infecciones. Tanto la frecuencia como la gravedad de estos

síntomas dependen del tipo de fármacos que se usen y de las dosis de los medicamentos o tratamientos administrados al mismo tiempo. La nutrición puede resultar gravemente afectada cuando el paciente presenta fiebre durante periodos prolongados, ya que la fiebre aumenta la necesidad de energía del organismo.

RADIOTERAPIA

La radioterapia en el área del cuello y cabeza puede ocasionar anorexia, cambios en la percepción de los sabores, xerostomía (sequedad de boca), inflamaciones en boca y encías, problemas al tragar, espasmos de las mandíbulas, caries e infecciones. Irradiar en el tórax puede ocasionar infecciones del esófago, problemas al tragar, reflujo esofágico (cuando el contenido del estómago se devuelve hacia el esófago), náuseas o vómitos. La radioterapia sobre la pelvis o el abdomen podría causar diarrea, náuseas y vómitos, inflamación del intestino y del recto o formación de fistulas. También puede causar cansancio general. Los efectos a largo plazo pueden incluir estrechez u obstrucción del tubo digestivo, inflamación intestinal crónica y mala absorción de los alimentos.

TERAPIA BIOLÓGICA

La terapia biológica puede causar fiebre, cansancio y debilidad, y puede llevar a una pérdida del apetito y a un aumento en las necesidades de calorías y proteínas.

UNA VISIÓN POSITIVA

No todos los pacientes sufren estos efectos secundarios y éstos, además, pueden variar mucho de una persona a otra según la clase de cáncer, la parte del cuerpo que se está



tratando, el tipo y la duración del tratamiento y las dosis utilizadas.

Incluso en el caso de que aparezcan, estos efectos secundarios suelen controlarse bien y generalmente desaparecen cuando el tratamiento acaba, ya que las células sanas se recuperan rápidamente. Es muy aconsejable hablar de ellos con los médicos y enfermeras, e informarse de su duración, de lo importantes que pueden ser y de cómo tratarlos.

Aunque muchos problemas con la alimentación se deben al tratamiento, otras veces aparecen porque el paciente está preocupado, angustiado o tiene miedo. Perder el apetito o tener náuseas son respuestas normales al nerviosismo o al miedo, pero, una vez iniciado el tratamiento y conociendo mejor los problemas relacionados con la ansiedad, estos síntomas pueden mejorar.

Las recomendaciones dietéticas para los pacientes en tratamiento pueden ser diferentes de las que suelen ser adecuadas para la población sana; esta situación confunde a muchos pacientes cuando las nuevas sugerencias son contrarias a lo que siempre han oído. Los consejos habituales incluyen comer mucha fruta, verduras y cereales, con una moderada ingestión de carne y productos grasos y derivados de la leche. Sin embargo, para los pacientes que están en tratamiento, las recomendaciones se centran en ayudarle a comer alimentos ricos en calorías y proteínas, como tomar más leche y queso (bajos en grasas) y huevos, así como usar más aceite virgen de oliva, mantequilla y margarina. En algunos casos se recomendará no comer alimentos ricos en fibras porque pueden empeorar problemas como la diarrea o las úlceras en la boca. Las diferencias se deben a que estos consejos están pensados para recuperar fuerza y energía. Por ejemplo, una recomendación para la población general es evitar la obesidad, pero para los pacientes en tratamiento oncológico no se recomiendan dietas para adelgazar.


Aunque el tratamiento antineoplásico puede causar cansancio, es recomendable mantener una actividad física ligera y regular para estimular el apetito y la digestión, prevenir el estreñimiento, mantener la masa muscular y facilitar la relajación para reducir el estrés.

¿SUPLEMENTOS Y VITAMINAS?

Muchos pacientes quieren saber si las vitaminas, minerales y suplementos dietéticos les ayudarán a mantenerse más fuertes y a luchar contra la enfermedad. Se sabe que los enfermos que comen bien durante el tratamiento están más preparados para tolerar mejor la enfermedad y los efectos secundarios, pero no hay ninguna evidencia de que los suplementos dietéticos o los remedios «naturales» puedan ayudar a vencer el cáncer. Incluso pueden ser contraproducentes, como sería el caso del paciente que tome suplementos o complejos vitamínicos con mucho ácido fólico mientras recibe tratamiento de quimioterapia con metotrexato (un medicamento que actúa interfiriendo el metabolismo del ácido fólico en las células cancerosas). Asimismo, existen complejos vitamínicos y suplementos nutricionales con un alto contenido de antioxidantes (como las vitaminas C y E y otros antioxidantes vegetales o minerales) y mientras la publicidad informa del importante papel de los antioxidantes para reducir los radicales libres, teóricamente implicados en la aparición de los tumores, la radioterapia y muchos de los medicamentos que se usan en quimioterapia destruyen las células enfermas precisamente produciendo radicales libres, por lo que tomar antioxidantes durante el tratamiento podría reducir su eficacia.

Actualmente, existe un auge publicitario respecto a alimentos y suplementos con alto contenido en soja. En los últimos años se ha postulado que la soja puede prevenir el desarrollo de cánceres dependientes de hormonas, básicamente el cáncer de próstata y el cáncer de mama; ello sería debido a su alto contenido de unas sustancias conocidas como «isoflavonas», que actuarían de una manera similar a los estrógenos naturales.

Mientras que para los pacientes con cáncer de próstata la soja podría tener un efecto beneficioso y, por tanto, su consumo sería recomendable, esta afirmación podría no ser cierta para las pacientes con cáncer de mama con presencia de receptores de estrógenos o que estén tomando tamoxifeno, ya que las sustancias presentes en la soja, tomadas en las altas dosis que se encuentran en los su-



plementos, podrían actuar como estímulo del crecimiento de la enfermedad debido a su actividad hormonal. Este problema no existe con las dosis habituales de soja presentes en una alimentación normal, por lo que no parece necesario evitar su consumo moderado.

Como norma general, los suplementos dietéticos no deben reemplazar nunca una comida completa y, si se quieren tomar, es preciso hacerlo en dosis moderadas, especialmente los que no han sido bien estudiados.

Una buena salud requiere una buena alimentación, y esto es más importante cuando se está enfermo, un momento en el que es importante proporcionar al cuerpo las proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales que necesita para mantener la energía, reparar los tejidos sanos dañados por el tratamiento y mantener su sistema inmunológico en buenas condiciones. La comida no es sólo un placer, también es esencial para vencer la enfermedad.

ALGUNOS PROBLEMAS CONCRETOS

ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR

El sentido del gusto o del olfato puede cambiar durante el tratamiento; no es extraño que la comida, especialmente la carne y otros alimentos ricos en proteínas, adquiera un sabor desagradable, diferente del normal o tenga mucho menos sabor.

La disgeusia, o alteración del sentido del gusto, es un síntoma común durante la quimioterapia que suele desaparecer después del tratamiento, y por el que los pacientes notan que la comida tiene un gusto metálico o amargo.

También la radioterapia de la zona de la cabeza y el cuello puede alterar los sabores dulces, ácidos, amargos y salados, algo que por lo general se resuelve 2 o 3 meses después del tratamiento. Los problemas dentales también pueden cambiar la percepción del sabor de la comida.

Los cambios en el sabor y el olfato pueden contribuir a que el paciente tenga menos apetito, no disfrute con la comida e incluso pierda peso: el hecho de comer puede con-

vertirse en una experiencia desagradable. Para entender los cambios de sabor que aparecen durante el tratamiento es útil saber cómo funciona el sentido del gusto y cómo contribuye el olfato a notar los sabores.

Las papilas gustativas se localizan en la lengua, en el paladar y en la parte posterior de la garganta; estas zonas contienen receptores químicos que toman la información de la comida y la transmiten por los nervios al cerebro. Hay zonas específicas de la lengua que perciben el sabor dulce, otras el sabor ácido y otras el salado o amargo de los alimentos. Cuando se dañan estas papilas o los nervios que transmiten sus sensaciones al cerebro, se altera la percepción de los sabores.

El olor, color, consistencia y textura de los alimentos influyen mucho en los sabores; cuando se acerca la comida a la boca, los olores son recogidos por receptores químicos que se encuentran en la nariz, y no hace falta que la comida esté muy cerca de la boca para que los receptores de esencias noten su olor. Las fibras nerviosas que llevan la información desde los receptores nasales hasta la corteza cerebral atraviesan áreas del cerebro que intervienen en las emociones y la memoria. Por eso, muchos olores provocan reacciones físicas y emocionales. Cuando se bloquean estos receptores nasales, como en un resfriado o con las alergias, el sabor y el olfato disminuyen.


Pero, ¿cómo afectan los diferentes tratamientos a los sabores?

Cirugía

La extirpación quirúrgica de parte de la lengua, que contiene las papilas gustativas, o de la nariz, que contiene los receptores de los olores, dará lugar a cambios en la percepción de los sabores. En los pacientes con traqueostomía por un tumor de garganta, el aire no pasa por la boca y la nariz, y no se usan los receptores del olfato.

Quimioterapia

La quimioterapia daña directamente las papilas gustativas, causando alteraciones en la percepción de los sabores que



variarán según los pacientes; algunos medicamentos, como ciclofosfamida y vincristina, producen un sabor especial casi inmediatamente después de inyectarlos: muchos pacientes se quejan de que los gustos amargos son mucho más fuertes y que los dulces parecen menos dulces, mientras que otros enfermos notan un gusto metálico.

Radioterapia

Las papilas gustativas son también muy sensibles a la radioterapia. Los problemas se notan 1 o 2 semanas después de empezar el tratamiento y pueden durar varias semanas o incluso meses. La mayoría de los pacientes que reciben radioterapia en la zona de la cabeza y cuello se queja de que la comida no tiene ningún sabor; cuanto mayores son las dosis de irradiación, más probable resulta que se dañen las papilas gustativas. Con frecuencia, la radioterapia en esta zona lesiona también las glándulas salivales y provoca una importante sequedad de boca (xerostomía) y dolor, lo que contribuye a empeorar la falta de percepción del sabor de los alimentos.

Terapia biológica

Asimismo, los pacientes que reciben este tipo de tratamiento (con interferón o interleucina) pueden tener problemas con los sabores.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos son dos de los más comunes y temidos efectos secundarios de los tratamientos anticancerosos. La quimioterapia es el tratamiento que con más frecuencia los produce. Prevenirlos y controlarlos es importante y, a pesar de que los tratamientos oncológicos han mejorado, continúan siendo efectos secundarios preocupantes, ya que pueden interferir en la capacidad del paciente para recibir su tratamiento y cuidarse a sí mismo.


Las náuseas y vómitos son controlados por el sistema nervioso central. Ocurren porque hay estímulos, como pueden ser los olores, sabores, movimientos (mareos), irritación del estómago o intestino, ansiedad, o los mismos medicamentos que forman parte de la quimioterapia, que inducen la aparición de sustancias químicas (neurotransmisores) que excitan el llamado «centro del vómito» situado en la base del cerebro, desencadenando así el reflejo de las náuseas y los vómitos.

La náusea es una desagradable sensación que se presenta en la parte posterior de la garganta o el estómago, se manifiesta a intervalos y puede o no terminar en vómito; el vómito es la expulsión violenta del contenido del estómago; las arcadas son movimientos del estómago y el esófago para vomitar sin que haya expulsión de vómito, y se conocen también como vómito seco. Las náuseas y vómitos provocados por la quimioterapia pueden clasificarse como anticipatorios, agudos o retardados.

Náuseas y vómitos anticipatorios

Las náuseas y los vómitos anticipatorios son los que se presentan antes o en el momento de iniciar la sesión de quimioterapia (también pueden afectar a enfermos que reciben radioterapia) y se dan en casi la mitad de los pacientes. Aparecen tras varios ciclos de tratamiento y su causa es la respuesta del organismo a estímulos que están en el ambiente que rodea el tratamiento (ciertos olores, objetos o sonidos), más que al tratamiento en sí. Por ejemplo, un paciente que huele un algodón empapado en alcohol al mismo tiempo que se le aplica quimioterapia podría luego experimentar náuseas y vómitos en el futuro con sólo percibir el olor del alcohol. Los pacientes más propensos a tener este problema suelen tener estas características:

- Menos de 50 años.
- Haber tenido náuseas o vómitos después de la última quimioterapia.
- Haber sentido calor después de la última quimioterapia.
- Haber sudado mucho después de la última quimioterapia.

- 
- Haber sentido debilidad después de la última quimioterapia.
 - Tener un historial de mareos cuando viaja en coche o barco.
 - Tener un nivel alto de ansiedad.

Náuseas y vómitos agudos

Las náuseas y los vómitos agudos se presentan en las primeras 24 horas tras la administración del tratamiento y duran normalmente unas horas. Su frecuencia y gravedad dependen de la medicación (tipo, dosis, intervalos y vía de administración), así como de factores personales difíciles de prever. Son más probables en pacientes que ya han experimentado previamente náuseas y vómitos después de una sesión de quimioterapia, en las mujeres, pacientes jóvenes y aquellos que consumen poco o ningún alcohol. Las náuseas y los vómitos provocados por la radioterapia pueden ser agudos y autolimitados, suelen ocurrir entre media hora y varias horas después del tratamiento, y los pacientes observan que los síntomas mejoran en los días en que no están recibiendo tratamiento.

Náuseas y vómitos retardados

Las náuseas y los vómitos retardados se presentan después de más de 24 horas desde la administración del tratamiento y pueden durar varios días. Generalmente, aparecen en pacientes que ya han tenido náuseas y vómitos agudos, cuando el tratamiento se prolonga varios días o cuando las dosis son altas, en mujeres, en pacientes jóvenes y en aquellos que no toman alcohol. Los pacientes que reciben quimioterapia podrían beneficiarse de medicamentos que previenen la náusea y el vómito.

Quienes reciben radioterapia en la región gastrointestinal o en el cerebro también pueden sufrir náuseas y vómitos, ya que las células de la región gastrointestinal se dividen rápidamente y, por tanto, son muy sensibles a la radioterapia. En el caso de los pacientes que reciben radioterapia en el cerebro, se cree que la radiación estimula directamente el centro del vómito.

Al igual que en la quimioterapia, la dosis de tratamiento es importante; por lo general, cuanto más elevada sea la dosis de cada sesión o más extensa la superficie de tejido irradiado, mayor es la posibilidad de que se presente este trastorno. Por ejemplo, la irradiación de todo el cuerpo antes de un trasplante de médula ósea tiene una alta probabilidad de inducir náuseas y vómitos como efectos secundarios agudos.


Las náuseas y vómitos causados por el tratamiento pueden mejorar o desaparecer con un cambio en la dieta y con otros medicamentos llamados antieméticos. Puesto que no siempre los mismos medicamentos funcionan igual en todos los pacientes, suele ser necesario probar más de uno antes de descubrir el más eficaz para aliviar estas molestias. Estos fármacos antieméticos se pueden usar solos o combinados. Algunos duran muy poco tiempo en el cuerpo y necesitan ser administrados con frecuencia para que la cantidad de medicamento en la sangre se mantenga constante y sea efectivo: es muy importante tomar correctamente la medicación recetada.

Los medicamentos más usados para combatir la náusea y el vómito son los siguientes:

- Metoclopramida (Primperán®).
- Ondansetrón (Zofrán®, Yatrox®).
- Granisetron (Kytrel®).
- Tropisetron (Navobán®).
- Corticoides (Fortecortín®, Dacortín®, Solu-Moderin®, Urbason®).
- Lorazepam (Orfidal®), alprazolam (Trankimazin®).

Los derivados del *Cannabis* (cannabinoides) también actúan supuestamente en las estructuras superiores del sistema nervioso central para evitar las náuseas y los vómitos; hay varios derivados sintéticos de las sustancias psicoactivas presentes en la marihuana cruda, pero ninguno de ellos está comercializado en nuestro país. A causa de las limitaciones sociales y culturales, y probablemente de su escasa utilidad en la mayoría de los casos, los cannabinoides no se encuentran entre los agentes que primero se seleccionan para uso clínico, pero pueden ser útiles y aceptados en cier-





tos pacientes. La mejor manera de evitar las náuseas y vómitos anticipatorios es tomar antieméticos efectivos para prevenir los síntomas. Las técnicas de relajación también pueden ayudar mucho a mejorar esta situación. El éxito del tratamiento es mayor cuando estos síntomas se identifican y tratan a tiempo.

FALTA DE APETITO

La pérdida del apetito (anorexia) también es frecuente en los pacientes que reciben tratamiento para el cáncer. La anorexia se puede acompañar de una pérdida considerable de peso y carencia de proteínas; estas últimas son importantes y necesarias para reparar los tejidos sanos dañados durante el proceso.

Comer es una actividad social y la anorexia induce a evitar las comidas, llevando al paciente a un cierto aislamiento. Aunque no se conocen totalmente las causas de la pérdida de apetito, se supone que puede ser debido al tratamiento o a la misma enfermedad. Son muchos los factores mentales y sociales que pueden afectar al apetito: la depresión, el miedo, la ansiedad, el sentimiento de desamparo y de haber perdido el control se apoderan muchas veces del paciente, llevándolo a un estado de anorexia. En ocasiones, el paciente rehúsa comer para demostrar a los familiares, amigos y personal sanitario que dominan algo la situación (ya que no pueden rehusar el tratamiento) aun cuando éstos se lo ruegan.

Tanto el diagnóstico como el tratamiento del cáncer hacen necesario que el paciente deba pasar mucho tiempo fuera del hogar y de su rutina, lo cual influye en las comidas. Por ejemplo, las comidas favoritas del paciente podrían no estar disponibles en el hospital.

Los diferentes tratamientos provocan la pérdida del apetito esencialmente a causa de sus efectos secundarios: la cirugía puede alterar la absorción de los alimentos cuando se extirpa parte del tubo digestivo; la radioterapia puede provocar un cansancio importante, causa de la anorexia; la sequedad o llagas de boca y garganta y la diarrea provocan

también inapetencia; la quimioterapia también altera la absorción de los alimentos al dañar las células intestinales; los cambios en la percepción del sabor, las náuseas y los vómitos pueden hacer que el paciente prefiera no comer para tener menos molestias; finalmente, las terapias biológicas también pueden provocar cansancio, fiebre y dolores musculares, lo cual hace más difíciles cosas simples como comprar y preparar la comida. Algunos otros medicamentos que toman los pacientes (calmantes, antibióticos) pueden empeorar el apetito y agravar la anorexia.


El apetito suele volver a la normalidad unas cuantas semanas después de finalizar el tratamiento. En ese tiempo, las células de la boca y el tubo digestivo ya se han reparado, el paciente se encuentra más animado y probablemente vuelva a tener ganas de comer.

INFLAMACIONES Y LLAGAS EN LA BOCA

El tratamiento del cáncer puede producir efectos tóxicos tanto en las células enfermas como en las sanas. Estos efectos repercuten de una manera importante en la boca porque sus células se renuevan continuamente. Además, debilitan el sistema inmunitario local que defiende la boca y mucosa oral de las infecciones.

Los problemas orales más frecuentes después de la quimioterapia y la radioterapia son la mucositis y la estomatitis, términos que se suelen usar indistintamente pero que tienen significados ligeramente distintos: la mucositis es una inflamación de la mucosa de la boca que se manifiesta en forma de llagas o úlceras dolorosas que pueden llegar a sangrar; la estomatitis es una inflamación de cualquiera de los tejidos orales (pulpa dentaria, encías, etc.) que comprende tanto la mucositis como las infecciones de otros tejidos de la boca.

La mucositis aparece en alrededor de la mitad de los pacientes –comúnmente 7 o 10 días después de la quimioterapia–, y cuando no hay infección se soluciona sola, por lo general, en 2 o 4 semanas coincidiendo con la normalización del recuento de glóbulos blancos. Empeora cuando se



complica con alguna infección en la boca, cuyo sistema inmunitario ya no está funcionando demasiado bien. De hecho, la pérdida de la mucosa en la boca puede permitir que los microorganismos infecciosos pasen a la corriente sanguínea, de forma que incluso las bacterias que están normalmente en la boca y que son beneficiosas, pueden causar infecciones graves. Según disminuye el número de glóbulos blancos en la sangre, aumenta la frecuencia e importancia de las infecciones, y los pacientes con un bajo número de glóbulos blancos durante mucho tiempo corren mayor riesgo de desarrollar infecciones serias.

La radioterapia de la cabeza y el cuello puede causar los mismos problemas orales que la quimioterapia y, además, puede dañar las glándulas que producen la saliva, los músculos que se usan para masticar y los huesos de la mandíbula. Estos problemas orales pueden dificultar el tratamiento completo del paciente e incluso obligar a su interrupción temporal o definitiva.

Prevención y tratamiento

Las complicaciones en los pacientes que reciben irradiación de la cabeza y el cuello se pueden reducir al mínimo cuando se toman medidas preventivas antes de comenzar el tratamiento: una alimentación bien equilibrada, una buena higiene bucal y pronta identificación de los problemas bucales. Un dentista que conozca las complicaciones del tratamiento contra el cáncer en esta zona debe examinar tan pronto como sea posible al paciente (varias semanas antes de empezar el tratamiento) para solucionar cualquier problema que tuviera en dientes o encías antes de iniciar quimioterapia o radioterapia de cabeza o cuello. La evaluación de la salud de la boca antes del tratamiento permite al dentista determinar qué medidas necesita tomar durante y después de la terapia. Además, debe enseñar al paciente a cuidar su boca y sus dientes.

Durante el tratamiento, la buena higiene dental ayuda a reducir al mínimo problemas como caries, mucositis e infecciones por hongos. La higiene bucal comprende el cepillado y la limpieza con hilo dental para eliminar la placa. Hay que


escoger cuidadosamente los productos que van a usarse, ya que algunos pueden dañar los tejidos débiles; no se deben usar enjuagues que contengan alcohol (la mayoría de los productos comerciales tienen un alto contenido en alcohol); ciertas pastas de dientes pueden irritar los tejidos o quemar las encías, por lo que se debe utilizar una pasta de dientes suave (para niños).

Cuando se presenta mucositis o estomatitis, la atención se centra en realizar una limpieza extremadamente cuidadosa y en aliviar los síntomas; limpieza de dientes y boca cada 4 horas y al ir a dormir (o con mayor frecuencia si empeora) con agua y bicarbonato o infusiones suaves (p. ej., de manzanilla); el agua oxigenada diluida en una cantidad igual de agua puede utilizarse cuando hay costras, pero sólo durante 1 o 2 días porque impide que cure la mucositis. Si ésta es dolorosa, se pueden usar medicamentos que se aplican directamente en el interior de la cavidad bucal para aliviar el dolor y la inflamación. También es preciso enjuagar frecuentemente la boca.

Para evitar infecciones causadas por hongos, se pueden utilizar medicamentos; los enjuagues y pastillas que contienen medicamentos antifúngicos pueden ayudar a evitar las infecciones superficiales de la boca, pero como no se absorben, no ayudan a tratar las infecciones más profundas, como las del esófago.

SEQUEDAD DE BOCA

La xerostomía (boca seca) se da cuando las glándulas salivales producen muy poca saliva. Estos cambios pueden producirse rápidamente y convertirse en crónicos, en particular si las glándulas salivales se irradian directamente. La saliva es necesaria para percibir el sabor y para tragar fácilmente. La producción de saliva puede disminuir ya en la primera semana después del inicio del tratamiento y sigue decreciendo a medida que éste continúa. La gravedad de la xerostomía depende de la dosis de radiación y del número de glándulas irradiadas. Los síntomas incluyen sequedad, sensación de ardor o malestar (especialmente en la lengua), labios agrieta-



dos, boqueras, cambios en la superficie de la lengua y dificultad para usar dentaduras postizas. Las consecuencias de la xerostomía son las siguientes:

- La saliva no humedece, es más espesa y viscosa.
- El ácido de la boca no se puede neutralizar (la saliva es alcalina) y daña los dientes.
- Aumenta la probabilidad de que las bacterias de la boca causen infecciones bucales.
- La placa dental se engruesa y las partículas alimentarias son más difíciles de eliminar.
- El ácido que se produce después de comer o beber alimentos dulces provoca más pérdida de minerales de los dientes y produce caries dentales.

Para prevenir las complicaciones orales del tratamiento anticanceroso hay que saber quiénes tienen mayor riesgo de padecerlas y tomar las oportunas medidas preventivas antes del inicio de la terapia, así como tratar dichas complicaciones tan pronto como aparezcan. Algunos consejos son:

- Limpiar bien la boca después de comer. En estos pacientes la placa es más gruesa y no se elimina sólo con enjuagues.
- Usar siempre la seda dental y cepillos especiales.
- La dentadura postiza se ha de limpiar con frecuencia, cepillándola y enjuagándola después de las comidas.
- Es aconsejable usar algún producto hidratante para mantener los labios húmedos.

DIARREA

La quimioterapia y la radioterapia afectan principalmente a las células que se dividen con rapidez, como las del revestimiento de los intestinos grueso y delgado. Un número elevado de dichas células muere, lo cual provoca que en los días y semanas posteriores el tubo digestivo no funcione de forma eficaz. A causa de ello, no se absorben bien los alimentos, los minerales, las vitaminas, e incluso

el agua, dando lugar a heces más líquidas debido a que los alimentos pasan muy rápidamente por los intestinos, sin que se dé el tiempo necesario para que sean absorbidos. Además, los nutrientes no pueden cruzar la pared intestinal dañada y la producción de enzimas, especialmente de lactasa, se reduce o se detiene completamente, originando una intolerancia a la lactosa. Esto significa que el cuerpo no puede digerir la lactosa de la leche y de algunos productos derivados de ésta. Para algunas personas, los síntomas de la intolerancia a la lactosa (gases, retortijones, diarrea) desaparecen unas cuantas semanas o meses después de finalizar el tratamiento; en otras son permanentes, y necesitan un cambio en los hábitos dietéticos.

La radioterapia provoca estos efectos al producir una inflamación importante del intestino (enteritis r dica). La enteritis por radiación es un trastorno de los intestinos grueso y delgado que ocurre durante o después de la administración de radioterapia sobre el abdomen, la pelvis o el recto. Tanto el intestino grueso como el delgado son muy sensibles a la radiación, y la lesión provocada en los tejidos sanos es mayor cuanto más altas son las dosis de radiación. Dado que la mayoría de los tumores situados en el abdomen y la pelvis necesita dosis elevadas, la aparición de enteritis es frecuente. Normalmente, los síntomas de enteritis mejoran a las 2 o 3 semanas de finalizar el tratamiento.

La quimioterapia es la responsable más habitual de la diarrea y de los problemas de absorción de alimentos asociados. La gravedad de la diarrea depende de la dosis y tipo de quimioterapia; puede durar hasta 2 semanas.

La terapia biológica, como el interferón y la interleucina, puede empeorar la gravedad de la diarrea cuando se asocia con la quimioterapia.

Por lo que respecta a la cirugía, cualquier intervención que conlleve la extirpación de una parte del estómago o de los intestinos interferir  con la absorción de líquidos y nutrientes.

La mala absorción de los nutrientes conduce a la pérdida de peso y a la falta de los elementos necesarios para mantener una alimentación correcta, y dificulta la reparación de los tejidos dañados por los tratamientos.



ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema común en las personas que reciben tratamiento para el cáncer; se puede definir como el movimiento lento de las heces por el intestino grueso; este tránsito lento provoca que las heces permanezcan mucho tiempo en el colon, se absorba demasiado líquido y se vuelvan secas y duras, dando como resultado molestia o dolor en su eliminación.

Se considera normal evacuar tres veces por semana y no más de tres diarias, pero la definición exacta depende de cada persona, por lo que el estreñimiento deberá evaluarse como un síntoma subjetivo y será preciso valorar cambios en el patrón normal de cada paciente.

Las heces se mueven a lo largo del colon (el intestino grueso) gracias a que los músculos de éste se contraen de una manera rítmica; existen unos sensores especiales en la pared del intestino que notan cuando el colon está «lleno» y envían un mensaje que provoca la necesidad de defecar. Cualquier cambio en la fortaleza de estos músculos, lesión en los nervios del intestino, o cambio en el diámetro del colon puede dificultar la salida de las heces.

Las causas más comunes del estreñimiento en el paciente que recibe tratamiento anticanceroso son: el régimen alimenticio, los cambios en los hábitos de evacuación intestinal y la falta de ejercicio. Los cambios dietéticos que llevan al estreñimiento son principalmente el no comer o beber lo suficiente e ingerir pocas fibras.

Algunos medicamentos utilizados en la quimioterapia –fármacos para el dolor, el insomnio, la depresión u otros problemas– pueden tener como efectos secundarios el estreñimiento; también la cirugía del intestino y la radioterapia pueden provocar un estrechamiento en la luz del colon y producir estreñimiento.

Las náuseas y vómitos y la pérdida de apetito provocan un mayor o menor grado de deshidratación y, en un esfuerzo para mantener la suficiente agua en el cuerpo, el organismo absorbe mayor cantidad de líquidos de las heces.

Los cambios en los hábitos intestinales, como no hacer caso al deseo de evacuar o el uso excesivo de laxantes o

enemas, especialmente cuando el ambiente no es el habitual y hay falta de intimidad (como en un hospital), contribuyen a la aparición de estreñimiento. La falta de ejercicio por inmovilidad, cansancio o debilidad también puede producir estreñimiento, así como el calor excesivo que facilita la deshidratación.

Algunos medicamentos anticancerosos pueden producir estreñimiento porque dañan los nervios que envían información del cerebro al recto, disminuyendo los movimientos del tubo digestivo. En estos casos, el estreñimiento se suele iniciar de 3 a 7 días después de la quimioterapia y puede llegar a ser muy importante. Los efectos secundarios de la quimioterapia, como las náuseas, los vómitos y las llagas en la boca dificultan el hecho de comer y beber, lo que disminuye la cantidad de heces y enlentece su paso. Los quimioterápicos que producen estreñimiento son los derivados de una planta, la vinca, como vincristina, vinblastina y vinorelbina.


Asimismo, otros medicamentos utilizados frecuentemente por estos pacientes pueden producir estreñimiento, como los calmantes, los antidepresivos, los tranquilizantes, los diuréticos, las vitaminas y minerales (hierro y calcio), e incluso alguno de los fármacos para evitar las náuseas de la quimioterapia. Igualmente, la depresión y la ansiedad causadas por el tratamiento pueden producir este trastorno. Los pacientes con colostomía corren un riesgo especial de padecer estreñimiento. La radioterapia en la pelvis puede causar estrechez del colon.

El estreñimiento en un paciente en tratamiento puede llegar a ser debilitante si no se trata correctamente, y dar lugar a náuseas, vómitos, cansancio y pérdida de apetito.

El tratamiento integral del estreñimiento incluye la prevención (si es posible), la eliminación de los factores causantes y el uso racional de laxantes.

REPUGNANCIA POR CIERTOS ALIMENTOS

Al igual que algunos pacientes tienen náuseas anticipatorias al asociarlas con estímulos del ambiente de la sala de



tratamiento, otros relacionan determinadas comidas, olores y sabores con alguna de las muchas experiencias desagradables que pueden aparecer durante la terapia. Por ejemplo, si poco antes de una sesión de quimioterapia o radioterapia el paciente ha comido un guiso de carne y vomita a causa del tratamiento, es fácil que asocie ese guiso de carne con el acto de vomitar; de esta forma, cuando vea o huela el mismo guiso recordará la experiencia de los vómitos y sentirá repugnancia por ese alimento. Así se crea un reflejo condicionado que el enfermo no puede controlar ni prever.

De esta manera, el paciente puede empezar a sentir desagradado por muchos alimentos que antes le gustaban y comer o beber menos, ya que, normalmente, las personas que experimentan una sensación desagradable con una comida en particular pueden llegar a evitarla en el futuro.

FATIGA (CANSANCIO)

La fatiga es uno de los síntomas subjetivos más comunes entre las personas diagnosticadas de cáncer. Entre el 75 y el 90% de los pacientes lo experimenta durante el tratamiento, y en muchos casos puede persistir durante meses, incluso años, después de finalizar la quimioterapia o la radioterapia, condicionando el regreso a la vida familiar, social y laboral cotidiana.

Esta sensación es muy diferente del cansancio que cualquier persona sana pueda experimentar de vez en cuando. Desde el punto de vista del paciente, se describiría como una sensación de estar «cansado, débil, extenuado, agotado, harto, pesado o lento». Mientras que para una persona sana el descanso y el sueño ejercen un efecto reparador tras un día agotador, para un paciente con cáncer esto no es así. Es más, para los enfermos, darse una ducha, cocinar, subir las escaleras o trasladarse a la habitación contigua pueden convertirse en cargas abrumadoras.

De momento no se ha descrito la causa exacta que determine este estado, probablemente se trate de una combinación de factores biológicos, psicológicos y de comporta-

miento, diferentes en cada paciente. Ello obliga a indagar en los motivos, a fin de poder dar una solución personalizada, ya que cada paciente puede experimentar signos físicos, psicológicos o incluso emocionales muy distintos.

A la aparición de la fatiga contribuyen la misma enfermedad, el tratamiento y sus efectos secundarios (especialmente la anemia), la nutrición y los trastornos del sueño. Es habitual que la fatiga aparezca cuando el organismo necesita más energía de la que es capaz de producir a partir de la dieta ingerida, de manera que los factores nutricionales están fuertemente relacionados con este efecto secundario.

Algunos de los medicamentos empleados para combatir el dolor, los vómitos y otros efectos secundarios de la enfermedad y el tratamiento también podrían ser responsables de esa especie de debilidad invasiva. En el caso de la radioterapia, por ejemplo, el organismo necesita tanta energía para reparar los tejidos irradiados que ésta tiene que «restarse» de otras partes. De hecho, la mayor parte de los pacientes suele mejorar una vez que finalizan sus sesiones, aun cuando no hayan recuperado sus niveles normales de energía. Tampoco es extraño que se experimenten los primeros síntomas de fatiga después de la cirugía, aunque estos suelen mejorar con el tiempo.

Suele ocurrir que los propios afectados no encuentren una «etiqueta» con la que describir lo que están sintiendo; simplemente se encuentran cansados, incluso al levantarse por la mañana, sin energía, con dificultad para concentrarse, se irritan e impacientan con facilidad. Es entonces cuando hace falta buscar otro modo de hacer las cosas, establecer prioridades y buscar ayuda. La respuesta no siempre es inmediata, pero no hay que desistir.

Algunos consejos para disminuir la sensación de fatiga:

- **Descanso.** Descansar y dormir es muy importante, pero sin abusar; descansar en exceso puede disminuir su nivel de energía. En otras palabras, puede ser que, cuanto más descansa, más fatigado se encuentre. Si tiene problemas para dormir, consulte a su médico.
- **Actividad.** Esté tan activo como pueda. Un ejercicio regular como caminar varias veces al día puede ayudarle. Debe es-



tablecerse objetivos razonables (p. ej., 10 minutos o tres manzanas), y después ir incrementándolos, si es capaz.

- **Nutrición.** Beba muchos líquidos. Coma tan bien como pueda, especialmente comida energética, como hidratos de carbono y proteínas. Los suplementos alimenticios no han demostrado que mejoren la sensación de fatiga.
- **Conservar energía.** Reparta sus actividades durante el día, y entre ellas tome un pequeño descanso. Esto le permitirá conservar la energía para hacer lo que más le apetezca. Deje que otros le ayuden con la comida y la casa. No se fuerce a hacer más de lo que sea capaz.





Parte 2

HACIENDO FRENTE A UNA SITUACIÓN DIFÍCIL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS

INTRODUCCIÓN

Cuando una persona es diagnosticada de cáncer, tanto el propio paciente como cada uno de los miembros de la familia pueden reaccionar de forma diferente.

El diagnóstico, la aceptación de éste, el tratamiento y los efectos secundarios son posibles causas de una nueva adaptación tanto para el paciente como para quienes le rodean.

A partir del momento en que se conoce el diagnóstico, se producen unos cambios en la vida del paciente y su familia que dependen de las situaciones individuales. El diagnóstico que recibe el paciente, y consecuentemente la familia, ponen un interrogante sobre la continuidad de las rutinas y hábitos





diarios durante algún tiempo. Todo esto puede conllevar desde una mayor dependencia a la hora de tomar decisiones cotidianas, hasta un distanciamiento en las relaciones sociales.

Es necesario hacer hincapié en los efectos potencialmente negativos que, en el ámbito psicológico, produce este diagnóstico en el paciente y su entorno, sobre todo aquellos que se centran en las relaciones interpersonales, familiares, laborales, etc. Toda esta acumulación de estrés puede ser causa más que suficiente para provocar las reacciones y síntomas que se comentarán más adelante.

El alcance psicológico que tiene el cáncer sobre el paciente, la familia y conocidos está altamente influido por el miedo que nuestra sociedad proyecta en dicha enfermedad. No tenemos que olvidar que cada individuo es único y, por tanto, intentar dar una explicación a cada una de las preguntas que podemos formular ante esta situación es prácticamente imposible: no existe una fórmula universal.

El objetivo principal de este capítulo es ofrecer al paciente y a la familia una información que les permita conocer los posibles cambios emocionales que se producen en ambas partes durante el proceso de la enfermedad y ayudarles a afrontar mejor las dificultades que la nueva situación conlleva.

ESCUCHAR, PREGUNTAR Y ENTENDER

Aunque no todas las personas reaccionan igual ante el diagnóstico, es normal que aparezcan sentimientos como negación, rabia, miedo, aislamiento, ansiedad y, en algunos casos, episodios depresivos. Esta nueva situación también puede dar pie a episodios de dificultad para conciliar el sueño, inapetencia y miedo a lo que deparará el futuro.

Una buena recomendación es apuntar en un papel todas las preguntas cuyas respuestas se desea conocer; el médico agradece tener un paciente interesado y colaborador. Si la terminología médica es difícil de comprender, hay que pedir al médico que la explique de una forma inteligible.

Algunas preguntas que los pacientes suelen formular se presentan en la tabla 2.


TABLA 2. DUDAS Y PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

- ¿Qué tipo de cáncer tengo?
- ¿Qué significa la palabra estadio?
- ¿Qué pruebas me van a realizar?
- ¿A qué profesionales del equipo me debo dirigir si tengo dudas? ¿Quiénes son? ¿Cómo me pueden ayudar tanto a mí como a mi familia?
- ¿Cuál es mi pronóstico y qué tratamiento me van a ofrecer?
- ¿Por qué cree que éste es el mejor tratamiento para mí?
- ¿Existen otros tratamientos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento?
- ¿Existe alguna manera de aliviar estos efectos secundarios?
- ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando positivamente?
- ¿Qué pasa si no recibo este tratamiento?
- ¿Tengo que ingresar en el hospital?
- ¿Cuánto tiempo durará este tratamiento?
- ¿Qué debo comunicar a mi familia y amigos acerca de mi enfermedad y cómo pueden ayudarme?
- ¿Qué pasa si falto a una sesión del tratamiento?
- ¿En qué aspectos cambiará mi vida?
- ¿Qué síntomas o problemas debo comunicar inmediatamente?
- ¿A quién debo acudir o llamar si me encuentro mal?
- Si yo o mi familia necesitamos ayuda, ¿existen asistentes sociales, psicólogos y psiquiatras que nos puedan ayudar?

Es habitual que, estando un paciente ante un médico que le acaba de anunciar el diagnóstico, la preocupación o la sorpresa produzcan emociones tan negativas que el paciente se olvide de las explicaciones que el profesional le ha dado. Si esto ocurriera, no hay que dudar en ponerse de nuevo en contacto con el médico y, si es necesario, acudir con un familiar o persona de confianza.

Siempre ayuda al paciente entender las





explicaciones sobre su enfermedad. Ello le permite participar y colaborar más activamente y con mayor seguridad en el tratamiento. No hay que tener miedo ni vergüenza a la hora de realizar cuantas preguntas se quieran y tantas veces como se desee.

REACCIONES Y POSIBLES SÍNTOMAS ANTE EL DIAGNÓSTICO

El momento del diagnóstico es una etapa de incertidumbre que crea sufrimiento emocional en el individuo porque ocasiona una verdadera interrupción de la vida cotidiana. Es posible que el paciente se sienta bloqueado, incapaz de tomar decisiones y que la aparición de la angustia y ansiedad repercutan en su funcionamiento normal.

En las últimas décadas, han sido numerosas las investigaciones que se han llevado a cabo con el objetivo de analizar los factores psicológicos implicados en el proceso de esta enfermedad. Estos factores psicológicos incluyen desde diferentes formas de actuar hasta una variedad de reacciones y síntomas que pueden aparecer.

MIEDO

Suele aparecer miedo a la propia enfermedad, a la nueva situación familiar, a la incógnita del futuro, es decir, a lo desconocido y a la muerte.

Por lo que respecta al miedo a la muerte, debemos pensar que en nuestra sociedad muchas personas creen que la palabra «cáncer» es sinónimo de muerte, al igual que años atrás lo era la tuberculosis. Tenemos que recordar que existen muchos tipos de cáncer y que cada caso es distinto y, por supuesto, no olvidar que se curarán más de la mitad de las personas que hoy día desarrollan esta enfermedad.

A continuación se muestran algunos consejos:

- Comparta sus miedos con el médico o equipo interdisciplinario.
- Cuanta más información obtenga de su enfermedad y diagnóstico, menos miedo tendrá y afrontará mejor su tratamiento.
- Recuerde que la mejor fuente de información la obtendrá de su médico y equipo.

NEGACIÓN


La negación es un mecanismo de defensa que emerge como consecuencia del miedo, expresado por un deseo de no querer saber nada acerca de la enfermedad y de no querer hablar de ella. No sólo es el paciente el que puede expresar esta negación hacia la realidad, también ocurre que la familia o los amigos niegan la enfermedad de un ser querido, quitándole importancia a los síntomas y emociones que presenta el enfermo o evitando hablar del tema.

Es bueno que el paciente a quien moleste o incomode esta reacción de quienes le rodean y no se sienta comprendido, intente transmitir sus sentimientos.

- Comunique su deseo de hablar honestamente.
- No tenga miedo de enfrentarlos a la realidad.
- No olvide que con más comunicación mejora la relación.

RABIA

Una vez aceptado el diagnóstico, el paciente puede preguntarse: «¿por qué yo?». Es posible que la rabia y el enfado recaigan sobre las personas más cercanas (incluido médicos y enfermeras) y más queridas por el paciente. Es importante que el familiar o la persona más cercana no se tome esta reacción como un ataque personal, sino como una reacción ante el diagnóstico.

- 
- Cuando esté más tranquilo, explique lo que siente.
 - Si le supone un gran esfuerzo hablar de su enfermedad o de sus sentimientos con su familia u otras personas de confianza, acuda a un profesional para que le ayude y oriente.

SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD

Una de las preguntas que frecuentemente se hacen los pacientes es: «¿qué he hecho yo?». En muchos casos, la persona analiza y crea sus propias ideas sobre la causa que originó su enfermedad: desde pensar que fueron ellos mismos los causantes, hasta creer que es un castigo por algo que hicieron o dejaron de hacer en el pasado. El cáncer no es ningún castigo.

- Si el paciente se siente culpable de haber desarrollado esta enfermedad, el proceso de enfrentarse a ella será mucho más difícil.

ANSIEDAD

La ansiedad es una reacción normal que experimenta el paciente ante el diagnóstico y durante el proceso del tratamiento. Puede aumentar la sensación de dolor, causar vómitos y náuseas, alterar el ritmo del sueño y, por tanto, interferir con la calidad de vida del paciente y de su familia.

- Intente realizar ejercicios de relajación, escuchar música, llevar a cabo actividades placenteras, comunicarse con amigos y familiares, etc.

No todas las personas diagnosticadas de cáncer presentan el mismo grado de ansiedad, y la mayoría puede hacerla disminuir si tiene una información adecuada de su enfermedad y del tratamiento que recibe.

AISLAMIENTO

Los pacientes pueden sentir que los amigos, conocidos o familiares se alejan de él al conocer el diagnóstico. Otras veces es el paciente quien se encierra en sí mismo y evita por todos los medios la comunicación con los demás. Para la familia y amigos, esto último puede ser una situación también difícil y dura, ya que no entienden la causa de este aislamiento que les impide poder compartir estos momentos difíciles con el paciente.

- El paciente puede suavizar la situación transmitiendo a quienes le rodean su deseo de hablar del tema en otro momento.


DEPENDENCIA

Algunos adultos pueden delegar todas las responsabilidades en las personas más cercanas, dejando entrever que no pueden afrontar los problemas por sí solos. Es conveniente que la familia se muestre firme y que el paciente siga asumiendo algunas de las responsabilidades anteriores. Los pacientes necesitan ayuda, amor y comprensión. No necesitan compasión ni sentirse inútiles.

DEPRESIÓN FRENTE A TRISTEZA

Es normal que pacientes y familiares se encuentren tristes ante este diagnóstico. Sin embargo, hay que diferenciarlo de los episodios depresivos. Esta tristeza surge por los numerosos cambios en los hábitos diarios que tienen lugar durante el proceso de la enfermedad, así como por la incertidumbre del futuro.

La depresión no afecta a todos los pacientes diagnosticados de cáncer y, por lo tanto, el hecho de que un paciente se encuentre apenado o triste no necesariamente significa que padezca una depresión mayor.



Es un hecho normal que, después de escuchar el diagnóstico (o también periódicamente, durante el tratamiento), el paciente experimente desazón o incluso desesperación al no sentirse con la salud que antes disfrutaba. Los pacientes pueden presentar dificultad para conciliar el sueño, pérdida de apetito, ansiedad y miedo ante la incertidumbre del futuro. Estos síntomas y miedos suelen disminuir a medida que la persona acepta el diagnóstico.

ADAPTACIÓN AL DIAGNÓSTICO

Es bueno que los pacientes recuerden que, aparte de la curación, el objetivo es que gocen de la mejor calidad de vida posible. Un estado emocional estable ayuda a mejorar la calidad de vida y a colaborar de forma activa con el tratamiento.

Signos de que existe una buena adaptación al diagnóstico:

- Capacidad de mantenerse activo en las tareas diarias y en el trabajo.
- Capacidad de continuar ejerciendo como padres, cónyuges y trabajadores

Todas las emociones comentadas anteriormente son reacciones comunes y normales cuando toca enfrentarse a una situación difícil, por lo que es aconsejable que los pacientes expresen con libertad estos sentimientos con las personas con las que se sienten cómodos. Ello les ayudará a sentirse mejor y facilitará que sus más allegados puedan ayudarles y serles útiles.

Si el paciente o algún familiar experimenta síntomas como intenso sentimiento de desesperación, tristeza excesiva, pérdida de interés en la mayoría de las actividades que desempeñaba habitualmente, aislamiento social, alteraciones en el ritmo del sueño y en los hábitos alimentarios, irritabilidad, falta de deseo sexual, abuso de drogas/alcohol o sentimientos de culpa, es probable que necesite ayuda, y no

debe dudar en consultarlo con el médico. El apoyo psicológico ofrecido por un profesional siempre mejora la calidad de vida durante el tratamiento.

Signos de alarma:


- Desesperanza.
- Tristeza excesiva.
- Pérdida de interés por las actividades habituales.
- Deseo constante de aislarse socialmente.
- Alteraciones del sueño.
- Irritabilidad.
- Falta de interés sexual.
- Abuso de drogas/alcohol.
- Sentimientos de culpa.

COMUNICAR Y COMPARTIR EL DIAGNÓSTICO CON LOS DEMÁS

El tiempo que cada persona necesita para asimilar el diagnóstico es variable. Quienes rodean al paciente pueden pensar que es demasiado mayor, demasiado joven o demasiado frágil emocionalmente para comunicarle el diagnóstico. Pero lo cierto es que las personas somos tremendamente resistentes ante estas situaciones. Es bueno compartir el diagnóstico cuando se está seguro y preparado para ello.

¿SIENTE MIEDO O DIFICULTAD AL HABLAR DE SU ENFERMEDAD?

Inicialmente, no siempre es fácil comunicar sentimientos, miedos y temores acerca de la enfermedad, ya que hay personas que no están suficientemente preparadas para afrontar la situación y algunas de las preguntas que formula el paciente pueden entristecer o malhumorar a sus familiares



o amistades, esencialmente porque tienen miedo de aconsejarle mal o no saben qué responder. Si esto ocurre, es aconsejable que el paciente busque a profesionales especializados para que le ayuden.

- Comparta sus sentimientos con otras personas. No intente llevar solo y en silencio su enfermedad.
- Una vez que su familia o amigos se percaten de que usted es capaz de hablar sobre su enfermedad, podrán ayudarle mejor.
- Compartiendo sus sentimientos encontrará más fácil la toma de decisiones y se sentirá mejor.
- Familiares y amigos se sentirán útiles y satisfechos de poder ofrecer su ayuda y amor.
- Familiares y amigos también están preocupados, necesitan comunicarse y sentirse útiles.



CÓMO COMUNICARSE CON LOS NIÑOS

La cantidad de información y la manera de comunicarla va marcada por el grado de madurez en que se encuentra el niño, ya que el concepto de enfermedad no es el mismo a los 4 que a los 10 años.

Es importante que los niños sepan desde el comienzo que el cáncer no es contagioso. Los sentimientos de culpa, que pueden aparecer, deben ser tratados inmediatamente para evitar futuros problemas emocionales.


- Comuníquese con los niños. El sentimiento que pueden tener de que se les está ocultando un problema crea en su imaginación una situación errónea e incluso mucho más problemática de lo que pudiera ser realmente. El objetivo es que el niño pregunte y pueda expresar sus sentimientos.
- Si el paciente no se ve con ánimo de comunicarse con los niños, lo puede hacer un familiar o una persona muy cercana a ellos.
- Recuerde que tener en cuenta la edad de sus hijos es importante para comunicarse con ellos.

Esto le servirá como guía para decidir cómo y cuánta información debe ofrecerles:

1. Explicarles que el cáncer no es contagioso.
2. No mentirles.
3. Hablar honestamente lo antes posible después del diagnóstico.
4. Animarles a que hagan preguntas.
5. No ofrecer explicaciones largas ni complicarlas.
6. Prepararlos para los cambios físicos del paciente.
7. Asegurarles que no son culpables de la enfermedad del familiar.

QUÉ HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS

Una vez explicado el diagnóstico y siempre teniendo en cuenta los puntos tratados anteriormente, es importante que si el paciente se encuentra hospitalizado intente mantener contacto con sus hijos. Su gran imaginación les puede hacer creer que el paciente no quiere ir a casa y pueden tener sentimiento de abandono o sentimientos de culpabilidad al pensar que han hecho algo mal.

- 
- Ofrézcale al niño la información poco a poco, no de golpe.
 - Aprenda a contestar «no lo sé» a preguntas que usted no sabe responder.
 - Exprésele que lo quiere.
 - No prometa aquello que no vaya o no pueda cumplir.

El hecho de que los niños vayan a visitar al paciente al hospital los tranquilizará al verlo cuidado. No obstante, se ha de preparar al niño antes de la visita y planificar el día que al paciente le vaya bien, y que no coincida con tratamientos que le producen malestar (quimioterapia y/o radioterapia).

Cuando los niños vayan a visitar al paciente hay que intentar que una enfermera esté en algún momento presente para poder contestar a sus preguntas en relación con el material o procedimientos que se llevan a cabo. Ellas los tranquilizarán y serán de gran ayuda.

El paciente debe dejar que sus hijos participen en pequeñas tareas domésticas, pero sin darles más responsabilidad de la cuenta, ya que necesitan tiempo para estudiar, jugar y descansar.

El paciente debe mantener al máximo las rutinas diarias que tenía antes, y evitar que los niños duerman fuera de casa.

También debe seguir de cerca la evolución del niño en la escuela.

Si el niño no quiere hablar con el paciente sobre la enfermedad, es posible que tenga miedo a preocuparle. Si el paciente nota que su hijo está preocupado, temeroso y que no expresa sus sentimientos, o bien que su comportamiento está cambiando (agresivo, irritable, etc.), es muy posible que

- El cáncer es una enfermedad estresante para el paciente y para su familia. Independientemente de las diferencias individuales (ya que cada paciente es único), hay todo un equipo de profesionales que quiere y puede ayudar tanto al paciente como a su entorno familiar.

necesite ayuda, y no debe dudar en consultárselo a su enfermera, médico o psicólogo.

LA FAMILIA Y SUS REACCIONES

No sólo el paciente acusa cambios físicos y psíquicos. También la familia sufre una serie de cambios psicológicos que pueden dar lugar a una crisis emocional ante la enfermedad y la adaptación a los cambios en la estructura y funcionamiento familiar.

Cada uno de los miembros de la familia puede reaccionar de forma diferente, mostrando rabia o miedo de que sus vidas cambien, cansancio o nerviosismo ante un futuro incierto.

En algunos casos, es frecuente la sobreprotección hacia el paciente o viceversa, lo mismo por parte del paciente hacia la familia, evitando hablar de noticias desagradables o esquivando el tema. Esta sobreprotección, aun siendo comprensible, impide el proceso de adaptación a la enfermedad.

Otro tipo de sobreprotección por parte de la familia es la que impide que el enfermo realice tareas que puede llevar a cabo, haciéndole sentir como un ser inútil. Cuando las diversas situaciones o reacciones ponen nervioso o molestan a algún miembro de la familia es aconsejable que éstas se comuniquen, mejor que guardarlo para sí.

Bien es cierto que, en ocasiones, algún familiar debe desempeñar algunas de las tareas que anteriormente realizaba el paciente. Sin embargo, si se prevén cambios, es muy aconsejable que el paciente y los miembros de la familia hablen claramente para poder organizarse y colaborar a la vez.

- Es conveniente intentar mantener las rutinas familiares.

En caso de duda o de precisar ayuda, el paciente debe contactar con su médico, él le orientará y ayudará de la forma que crea más oportuna (tabla 3).

TABLA 3. PREGUNTAS FORMULADAS CON FRECUENCIA POR LA FAMILIA (INCLUSO NIÑOS)

- ¿Qué es el cáncer?
- ¿Qué clase de cáncer es?
- ¿Se pondrá bien?
- ¿Cuánto durará el tratamiento?
- ¿El tratamiento va a cambiar su semblante?
- ¿Cómo se encontrará cuando comience el tratamiento?
- ¿Puedo hacer una visita mientras se le administra el tratamiento?
- ¿Vendrá a casa?
- ¿Podrá comer la misma comida que el resto de la familia?
- ¿Podrá regresar a la escuela?
- ¿Podrá ir a trabajar?
- ¿Cómo puedo ayudar?

LA COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE

Si se convive con un familiar o se visita a un amigo o conocido afectado de cáncer, uno se da cuenta de que no siempre es fácil la comunicación. Sin embargo, una de las necesidades mayores del ser humano es la de ser escuchado. Para paliar este problema, existen diversas formas de comunicarse. A veces el silencio tranquiliza y relaja.

Consejos para comunicarse con el paciente:

- Dele la oportunidad de iniciar la conversación.
- Si hay periodos de silencio, respételos: agobiar a preguntas puede ser agotador para el paciente.
- El tono de voz, gestos y expresión facial ayudarán al paciente a mejorar la comunicación: mire a los ojos, las caricias, sonrisas y respeto son muestras de afecto que el paciente agradece.
- No dé consejos.
- Sepa escuchar.

EFFECTO DE LA QUIMIOTERAPIA Y/O RADIOTERAPIA EN EL ESTADO DE ÁNIMO

De la misma manera que aparecen efectos secundarios en el organismo, también se pueden sufrir cambios en el estado de ánimo mientras se recibe el tratamiento. Tener miedo, sentirse angustiado o deprimido es bastante común en estos pacientes, entre otras cosas por los cambios en las actividades diarias: es muy posible que se tengan que adaptar los horarios a las sesiones programadas por el médico.

Durante el tiempo que dura el tratamiento es bueno consultar con el médico todas las dudas que se puedan presentar, desde si el tratamiento está siendo eficaz, hasta cómo aliviar la angustia o el temor. El paciente debe saber que no está solo, ya que existen personas en la misma situación que han superado los problemas.


VÓMITOS Y NÁUSEAS

Vómito: Es la expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca, se puede o no acompañar de náuseas.

Náusea: Es una sensación desagradable, asociada con la parte superior del tracto intestinal, que frecuentemente se acompaña de impulsos de vómito o que precede a éste.

Las náuseas y los vómitos suelen ser efectos secundarios de los tratamientos con quimioterapia o radioterapia. Debido a que no todas las personas reaccionan igual ante estos tratamientos, hay que decir que algunos pacientes no sufren estos efectos secundarios. Si el paciente padece vómitos y





mareos debe comunicarlo al médico, quien le informará sobre posibles medicamentos útiles.

Cuando aparecen las náuseas y/o los vómitos momentos antes de ir al hospital, de visitar al médico, o de recibir el tratamiento, es muy posible que el paciente padezca lo que se llama náuseas y vómitos anticipatorios, ya comentados en otro apartado de este libro. Si esto ocurre, se debe comentar el hecho con el médico.

Otras sugerencias cuando existen náuseas y vómitos:

- Descanse lo suficiente.
- Utilice las técnicas de relajación.
- Trate de entretenerse (con la radio o la televisión, haga labores, puzzles, etc.).
- Evite situaciones que le produzcan excitación innecesaria.
- No vista ropas apretadas.

FATIGA

La fatiga es un síntoma común en muchos pacientes diagnosticados de cáncer y, al igual que ocurre con el dolor, su medición es difícil. Puede estar causada por diferentes factores, ya sea la propia enfermedad, los tratamientos (quimioterapia, radioterapia), la inactividad, las alteraciones del sueño, los factores psicológicos, nutrición, etc.

Sus manifestaciones pueden ser de naturaleza física, mental o emocional, y los pacientes suelen describirla como una sensación de cansancio, pesadez, debilidad, agotamiento, falta de energía, dificultad para realizar las tareas diarias, etc.

A pesar de ser un síntoma frecuente para el que existe tratamiento, muchos pacientes no lo comunican a su médico por creer que es normal experimentarlo durante el curso de la enfermedad. Sin embargo, convendría aliviarla, y puede hacerse, porque convivir con la fatiga le va a impedir poder llevar una vida normal, dificultará la realización normal de las actividades diarias, mantener relaciones sociales y, además, puede incluso interferir en el proceso normal del tra-

tamiento médico. En definitiva, la fatiga afectará a la calidad de vida del paciente.

Además de los tratamientos farmacológicos, las dietas y los ejercicios, ciertos cambios en el estilo de vida ayudarán al paciente a aliviar este trastorno.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA FATIGA

Si el paciente siente fatiga es muy posible que su autoestima se resienta al ver limitada su capacidad para realizar las tareas que antes hacía. Del mismo modo, puede tener dificultad para concentrarse o para sentir interés por lo que le rodea.

El tratamiento de la fatiga reducirá el riesgo de que aparezca una depresión. Aunque la ansiedad y depresión son trastornos psicológicos que habitualmente se acompañan de fatiga, es importante saber, sin embargo, que «fatiga» no es sinónimo de «depresión»: una persona puede estar fatigada y no deprimida.


La inactividad y los trastornos de sueño también van a influir negativamente en este síntoma. Una vida ordenada, con buenos hábitos, le ayudará a prevenir la fatiga y le ayudará a disfrutar de una mejor calidad de vida.

¿QUÉ HACER SI SE TIENE FATIGA?

Si el paciente tiene fatiga no debe dudar en comunicarlo a su médico o enfermera: ellos le ofrecerán pautas o tratamientos que consideren oportunos y/o le indicarán si necesita apoyo psicológico.

Es importante que aprenda a conservar energía. A continuación, se exponen algunas ideas que le ayudarán a reducir los efectos de la fatiga:

- El descanso es importante, pero recuerde que si no mantiene una cierta actividad, su nivel de energía disminuirá. Si duerme mucho durante el día, posiblemente se sentirá más cansado.

- 
- Tómese periodos cortos de descanso durante el día, mejor que largas siestas.
 - Planifíquese el día.
 - No intente hacer más cosas de las que puede.
 - Pida ayuda, si tiene que cargar con paquetes de la compra.
 - Haga partícipes a los miembros de su familia en las tareas de la casa.
 - Mantenga unas rutinas a la hora de dormir. Descansar bien por las noches es muy importante, en caso contrario comuníquese a su médico.
 - Visite a amigos.
 - Cocine comidas fáciles.
 - Salga de paseo cada día un rato.
 - Déjese ayudar y delegue en otros.
 - Trate de escuchar música o de realizar actividades que le gusten.
 - Programe actividades importantes para usted en las horas que se sienta mejor (sin fatiga).
 - No realice aquellas actividades que le producen tensión.
 - Realice ejercicios de relajación.
 - Acuda a un profesional que le pueda ayudar a mejorar los estilos de vida.

DOLOR

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable que impide que la persona tenga una buena calidad de vida. La mayoría de los pacientes diagnosticados de cáncer tienen miedo a sufrirlo. Aunque esto sea comprensible, hay que destacar que algunos tipos de cáncer no producen dolor. En caso de que exista dolor, éste puede ser originado por la propia enfermedad, o bien ser un efecto secundario al tratamiento; otras veces no estará relacionado ni con la propia enfermedad en sí, ni con el tratamiento.

El dolor puede ser constante o intermitente, y varía su intensidad de mucho a poco. En la percepción del dolor influyen una interacción entre la actividad neurosensorial

alterada y otros factores orgánicos, influencias culturales, edad, sexo, estado de ánimo, estrés, nivel de actividad, así como la existencia de tratamientos o técnicas para paliar el dolor.

Gracias a los avances de la medicina existen tratamientos y técnicas eficaces para tratar y aliviar el dolor en la mayoría de los pacientes. En el caso de que el paciente presente dolor, el médico será quien indique el tratamiento que considere más apropiado.

¿QUÉ OCURRE SI NO SE TRATA EL DOLOR?

Si no se trata el dolor, aparte de que el paciente sufrirá y se encontrará mal, dicho dolor puede ocasionar los siguientes trastornos:

- Síntomas depresivos o depresión.
- Sensación de inutilidad y ansiedad.
- Incapacidad para concentrarse.
- Alteración del apetito.
- Alteración del sueño.
- Disminución de la actividad.
- Pocas ganas de continuar los tratamientos, etc.

En la mayoría de los casos, el dolor puede controlarse, y estos síntomas desaparecerán con el tratamiento que el médico considere oportuno, con el apoyo del equipo sanitario y con el de la familia del paciente.

LA EQUIVOCACIÓN DE NO COMUNICAR EL DOLOR

A veces, los pacientes cometen el error de no comunicar su dolor al médico por miedo a pensar que la medicación le va a crear adicción, por miedo a los efectos secundarios o por creer que tener dolor es algo normal.

Si tiene dolor, COMUNÍQUELO.

- No tenga miedo de pensar que molesta a su médico o enfermera.
- El dolor puede ser un síntoma que indica que existe un problema.
- El médico y enfermera desean saber si tiene dolor.
- No asuma que no necesita más medicación por la creencia de que controla la situación y no modifique la medicación prescrita por su médico
- Su médico no puede saber si algo le duele a no ser que usted se lo diga.

PREGUNTAS SOBRE EL TRATAMIENTO DEL DOLOR

Si el paciente tiene dudas sobre el tratamiento, y quiere tener más información, no debe tener miedo de preguntar a su médico, éste le informará y le tranquilizará. Todo ello le ayudará a sentirse mejor y más seguro, a colaborar más y a controlar y superar mejor la situación.

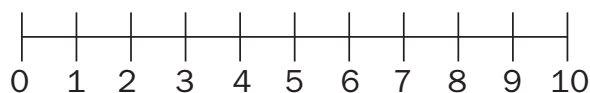
- ¿Qué otras opciones existen para tratar el dolor?
- Si no disminuye el dolor, ¿qué se puede hacer?
- ¿Tienen estos medicamentos efectos secundarios?
- ¿Qué puedo hacer para controlar estos efectos secundarios?
- ¿Este medicamento contra el dolor limitará mis actividades diarias (conducir, trabajar, salir a pasear, etc.)?



¿CÓMO COMUNICAR EL GRADO DE DOLOR?

Como se ha expuesto anteriormente, el grado de dolor que experimenta cada persona es diferente, algunos pacientes pueden especificar dónde tienen dolor, así como la intensidad, a otros en cambio les cuesta expresarlo verbalmente y no encuentran la forma de decirlo. Al médico, enfermera o facultativo posiblemente le será útil conocer la intensidad con la que el paciente siente el dolor. Para poder tener una idea de ello, puede, por ejemplo, utilizar esta escala para representar el grado de dolor que siente:

¿Qué número de 0 a 10 asignaría a su dolor más intenso y menos intenso? Siendo 0 ausencia de dolor y 10 máxima intensidad de dolor:



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AYUDA EMOCIONAL ANTE EL DOLOR?

Recibir apoyo emocional le servirá de ayuda al paciente para:

- Entender que sus cambios emocionales ante el dolor son normales.
- Entender que un efectivo control del dolor mejora su calidad de vida.
- Adquirir mecanismos para controlar respuestas emocionales y aumentar su control personal.
- Adquirir habilidades sobre el uso de técnicas (técnicas de relajación, etc.) en momentos de dolor.
- Que comprenda que hay todo un equipo de profesionales que actuará y orientará tanto al paciente como a su familia ante la presencia del dolor. No dude en pedir ayuda.

ALGUNOS MÉTODOS Y TÉCNICAS NO FARMACOLÓGICAS QUE PUEDEN AYUDAR AL PACIENTE A ALIVIAR EL ESTRÉS Y EL DOLOR

Estas técnicas que se comentan a continuación *NO* sustituyen la medicación que el médico le ha prescrito. Aunque muchas personas diagnosticadas de cáncer se han beneficiado de ellas y han experimentado alivio del dolor y disminución del estrés, antes de realizarlas debe consultar con su médico.

Existe una variedad de métodos útiles para paliar el estrés que produce la enfermedad, así como los efectos secundarios originados por el tratamiento.

El dolor, la tensión muscular y la ansiedad están relacionados entre sí y tienden a autoalimentarse entre ellos. Las técnicas de relajación ayudan a romper este círculo vicioso y a la vez aumentan la confianza del paciente para enfrentarse a diversos procesos. Se ha demostrado su eficacia en situaciones de estrés, dolor, cefaleas tensionales, migrañas y en la reducción de náuseas y vómitos pro-



TABLA 4. NORMAS GENERALES PARA LA RELAJACIÓN

- Elegir un lugar tranquilo, con temperatura agradable y sin distracciones
- Sentirse cómodo cuando decida realizar los ejercicios
- Vestir ropa cómoda, si es holgada mejor
- No cruzar las piernas ni los brazos

Iniciar los ejercicios de una de las siguientes maneras:

1. Cerrando los ojos y pensando en algo agradable
2. Fijando la mirada en un objeto
3. Concentrándose en la respiración durante un minuto o dos

vocados por la quimioterapia. Dichas técnicas también pueden ayudar a conciliar el sueño, a reducir la ansiedad y a tener más energía. Existen diferentes formas para la práctica de la relajación (tabla 4), desarrolladas en los apartados siguientes.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva es una técnica que consta de una serie de ejercicios en la que el paciente contrae y relaja de forma alternada algunos grupos musculares de su cuerpo. El objetivo es relajar los músculos que están en tensión y causan dolor, y poder notar la diferencia entre tensión y relajación.

Esta técnica es fácil de entender y realizar. Un ejemplo sería pedirle al paciente que inicie una respiración lenta y profunda y que apriete los dedos de su mano por un segundo o dos hasta que se dé cuenta de la tensión que está ejerciendo, el segundo paso sería espirar y relajar los dedos y las manos.

Visualización

La visualización es una combinación entre la relajación física y la mental. Consiste en la elaboración de escenas mentales agradables.



Distracción

La distracción consiste en realizar cualquier actividad que entretenga al paciente (escuchar la radio, hacer punto, trabajos manuales, pintar, leer, etc.) y pueda ayudarlo a no estar pensando continuamente en su dolor u otros problemas.

Musicoterapia

La musicoterapia es otro método basado en la distracción. Los sonidos musicales producen una relajación física y emocional que ayuda a reducir la ansiedad, el dolor, el miedo, etc. Es una parte integrante de las terapias multidisciplinarias que han demostrado indudables beneficios, entre otros, en el alivio del dolor, facilitación del sueño y mejora en la autoestima.

Hipnosis

La hipnosis está relacionada con la relajación y el autocontrol. Puede ser autoinducida o inducida por un profesional. Esta técnica la utilizan muchos pacientes, ya que produce alivio ante la ansiedad o el dolor. Si el paciente está interesado puede preguntar a su médico para que le derive a una persona entrenada en esta técnica.

Biofeedback

Es una forma de control mental sobre el cuerpo que permite a la persona reducir la sensación de dolor, estrés, ansiedad. Este método puede usarse también para relajarse.

Su funcionamiento consiste en la conexión de electrodos a una máquina que mide el ritmo cardiaco, la presión sanguínea y la tensión muscular del paciente. Una vez registradas estas señales del cuerpo, el técnico entrenado en este método le recomendará los ejercicios que crea convenientes.

Terapia cognitivo-conductual


La terapia cognitivo-conductual está orientada a que el paciente aprenda nuevas habilidades para enfrentarse a situaciones que le producen ansiedad, de tal modo que aumente la sensación de autocontrol. También se utiliza para limitar la experiencia del sufrimiento relacionado con el dolor.

Consejos generales que le ayudarán a estar más relajado:

- Cuídese durante la enfermedad.
- Salga a pasear, pero sin agotarse.
- El descanso es importante, si se siente cansado/a y le cuesta conciliar el sueño, pruebe alguna técnica de relajación y consulte con su médico.
- Si le ofrecen ayuda, acéptela, porque siempre hay personas dispuestas, y posiblemente usted no lo sabe.
- Aprenda a decir «no». Si le cuesta decirlo, busque a una persona que lo diga por usted.
- Mantenga sus actividades lúdicas, disfrute con aquellas cosas que le gustan.
- Intente salir cada día un rato, aunque sea por un corto periodo de tiempo.
- No intente abarcar todo, céntrese en aquellas cosas o actividades realmente importantes y necesarias.
- Relaciónese con aquellas personas con las que se encuentra a gusto, evite los compromisos que no le resulten gratos.

¿NECESITA AYUDA?

El paciente tiene que recordar que no está solo. Su hospital es el primer lugar donde le pueden ayudar, ya que tienen la infraestructura preparada para ofrecerle el apoyo que necesita. En la mayoría de centros cuentan con enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, servicios espirituales, etc., que pueden ofrecerle apoyo (anexo 1).



Otras vías de ayuda útiles incluyen: el apoyo individual, o psicoterapia, los grupos integrados de apoyo, así como los grupos de ayuda mutua. El hecho de hablar de sus problemas, temores o preocupaciones con personas que están pasando por la misma situación puede facilitarle la comunicación.

OTROS RECURSOS

En nuestro país, la Asociación Española Contra el Cáncer y otras asociaciones de pacientes tienen como objetivo ayudar al enfermo de cáncer y a su familia. En la actualidad, cuentan con delegaciones en prácticamente todo el territorio español (anexos 2, 3 y 4).




Parte 3

RECETAS PARA DISFRUTAR CON LA COMIDA

INTRODUCCIÓN

Mantener un estado nutritivo equilibrado ayuda, sin duda, a sobrellevar mejor la quimioterapia y tener mayor sensación de bienestar. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, pescados y carnes) en cantidades suficientes.

Algunas personas que reciben quimioterapia o radioterapia mantienen un estado nutritivo adecuado y no padecen efectos secundarios (diarrea, estreñimiento, náuseas, etc.) o los presentan de forma muy leve. En caso contrario, se recomienda realizar las consultas pertinentes para cambiar o adaptar su dieta y mejorar su calidad de vida.



El objetivo de los consejos y recetas que se presentan a continuación es ofrecer una guía práctica que ayude a disfrutar de la comida; no pretende ser una lista de alimentos «aconsejados» y otra de alimentos «prohibidos», ni un patrón fijo de dieta que se deba seguir, ya que cada paciente tiene sus gustos y tolerancias.

Mediante los consejos y recetas que se proponen, cada paciente puede hacer variaciones de alimentos y encontrar la dieta más apetitosa para él.

Hemos intentado que los ingredientes sean fáciles de conseguir y las recetas sencillas de realizar. Los alimentos y especias se han elegido por ser generalmente bien tolerados.

Para prevenir los efectos secundarios digestivos de los tratamientos (náuseas, vómitos, etc.), es aconsejable comer 1, 2 o 3 horas antes de la sesión de quimioterapia y radioterapia. Para evitar o disminuir los efectos adversos de los tratamientos, se recomienda seguir una dieta baja en grasas, es decir, de fácil digestión, el día anterior a la quimioterapia, durante los días de tratamiento y los 2 o 3 días posteriores, pasando progresivamente a la dieta habitual.

En los casos de inapetencia o mala digestión, se puede fraccionar la dieta en unas seis tomas diarias (comidas frecuentes y de poco volumen), sin que sea necesario realizar las tradicionales tres comidas principales.


DIARREA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA

- Realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, según la gravedad de los síntomas. Iniciar dieta líquida cuando el intestino esté más tranquilo.
- La dieta se introducirá de forma progresiva, según tolerancia.
- Empezar con dieta líquida repartida en pequeñas dosis durante el día: caldos, agua, infusiones suaves (manzanilla, tila, poleo, etc.), soluciones de rehidratación oral.

- Los caldos serán desgrasados y ligeros: arroz, zanahoria, etc.
- Preparar zumos sin pulpa y poco azucarados (manzana, zanahoria), que deben tomarse sin mezclar y diluidos en agua.
- Empezar con alimentos fáciles de digerir si se ha tolerado la dieta líquida: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Añadir otros alimentos, según tolerancia: membrillo, fruta cocida, galletas «María», tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.
- Sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o leche de arroz.
- Si se toleran los alimentos anteriores, iniciar la ingestión de productos lácteos: yogur, queso fresco.
- Cocinar al vapor o hervido, al horno, a la parrilla o brasa, a la «papillote» o a la plancha.
- Consumir de forma moderada sal y azúcar.
- Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva virgen y limón.
- Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal, como la pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.
- Evitar consumir alimentos que producen flatulencias como la col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos, cebolla cruda y otros.
- Evitar el café, el té, el chocolate y las bebidas alcohólicas.
- Preferir los cereales refinados a los integrales, como el pan blanco o el arroz blanco.
- Consumir alimentos ricos en potasio: plátano, melón, zanahoria.
- Evitar consumir alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso y productos de pastelería.
- Evitar comer las verduras y las hortalizas crudas.
- Purés de verduras y legumbres pasados por el chino.
- Evitar comer fruta fresca, excepto plátano y manzana.
- La temperatura de la comida o bebidas debería ser preferiblemente templada.



- 
- Beber de 2 a 3 litros de agua al día.
 - Tomar bebidas isotónicas ricas en sales minerales.
 - Avisar al médico o enfermera para que valoren si se trata de una diarrea importante, si hay deshidratación o si se han perdido sustancias importantes para el organismo.
 - Consultar con el médico cualquier nueva medicación; ciertos laxantes, antiácidos, antigotosos y antibióticos pueden agravar los problemas de absorción y diarrea.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE DIARREA

Dieta astringente muy rigurosa

Después de unas 2 horas de ayuno, empiece a tomar líquidos, alternándolos:

- Agua de arroz o agua de arroz con zanahoria.
- Agua.
- Agua con sales minerales y glucosa.
- Té suave con poco azúcar.

Dieta astringente rigurosa

Tome de 5 a 6 cucharadas de arroz hervido o sémola de arroz. Si se tolera bien, añada pescado blanco o pollo hervido.

Dieta astringente moderada

DESAYUNO-MERIENDA

- En ayunas, tome una cucharada de miel pura, se ensaliva bien y se espera como mínimo 1 hora antes del desayuno. La miel ejerce un efecto protector sobre las mucosas inflamadas. No se recomienda en casos de diarrea importante.
- Leche de soja o leche de arroz.
- Infusiones de té, manzanilla, menta poleo, tila, hierba luisa, anís verde, melisa, rosa silvestre.

- Tostadas o pan del día anterior.
- Mermelada sin pulpa, dulce de membrillo, jamón en dulce, quesos descremados, miel.
- Yogur natural con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen y añadir un poco de azúcar.
- Zumos de fruta u hortalizas colados.

COMIDA-CENA

PRIMEROS PLATOS

- Arroz blanco con tomate.
- Caldo vegetal colado con pasta, sémola, tapioca.
- Arroz al horno con merluza.
- Patatas hervidas o al horno aliñadas con aceite de oliva virgen y sal.
- Pasta italiana aliñada a la menta.
- Sopa de tomillo.
- Patatas asadas con un poco de perejil y limón.
- Puré de lentejas pasado por el chino.
- Puré de calabacín pasado por el chino.

SEGUNDOS PLATOS

- Tortilla francesa, huevos duros.
- Pollo hervido o a la plancha con patatas hervidas.
- Bistec de ternera a la plancha con membrillo.
- Pechuga a la plancha con limón.
- Solomillo de ternera con manzana al horno.
- Pavo hervido con zanahoria.
- Merluza al horno con patata y zanahoria.
- Rape a la plancha con limón.
- Lenguado a la parrilla con zanahorias.
- Lenguado al limón.

POSTRES

- Plátano maduro.
- Pera sin piel, cocida o al horno.
- Melocotón en almíbar.
- Membrillo a la canela.
- Pera de agua.
- Manzana: rallada o sin piel, hervida o en compota.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON DIARREA

AGUA DE ARROZ

Preparación: Hierva en 1 litro de agua 2 cucharadas de arroz hasta que el grano se ablande mucho y empiece a disgregarse; entonces déjelo enfriar y cuélelo. Endulce con un poco de azúcar y aromatice con canela en rama si es de su agrado.

SOLUCIÓN REHIDRATANTE

Ingredientes: 1 litro de agua, 20 gramos de azúcar (una cucharada de azúcar), 1 pellizco de sal, el zumo de 1 limón

CALDO DE POLLO DESGRASADO

Ingredientes: 1/2 pollo, 2 litros de agua, 1 zanahoria grande, 1/2 cebolla troceada, 2 hojas de laurel, 2 ramitas de tomillo fresco.

Preparación: En una olla, eche el agua y el pollo; lleve a ebullición. Agregue la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el tomillo; deje cocer sin tapar durante 3 horas. Aparte la olla del fuego y cuele el caldo. Cúbralo y póngalo en la nevera hasta que la grasa se haya solidificado en la superficie. Retire la capa de grasa y déjelo en la nevera hasta que lo vaya a utilizar.

ARROZ AL HORNO CON MERLUZA

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de merluza, agua o caldo, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga en la bandeja del horno el arroz y una doble medida de agua o caldo. Limpie la merluza y córtela a trozos. Una vez vertido el líquido, coloque encima los trozos de merluza. La cocción al horno es de 18 minutos exactos. Cuando se saca del horno, se deja reposar 8 o 10 minutos antes de servirlo. Se recomienda que esté tapado

mientras se cuece y que permanezca así también cuando salga del horno.

CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes: 2 calabacines medianos, una porción de queso desnatado y sal.

Preparación: En primer lugar, pele y corte a rodajas los calabacines, luego póngalos en una olla para hacerlos al vapor. Retírelos cuando estén tiernos, páselos por la batidora y luego por el chino. Eche el triturado en un cazo junto con el queso. Vaya removiendo hasta que quede bien ligado. Ponga sal al gusto.

LENGUADO SIMPLE

Ingredientes: 1 lenguado, 1/2 limón, aceite de oliva virgen y sal.


Preparación: Limpie el lenguado, lávelo y séquelo. Ponga un poco de aceite en la sartén, el lenguado y el zumo del limón. Sazónelo con sal. Tape la sartén y déjela cocer a fuego lento durante 15 minutos.

SOPA DE TOMILLO

Ingredientes: Un buen manojo de tomillo, preferentemente florido, 4 rebanadas de pan blanco, aceite de oliva virgen, sal, un huevo (optativo) y 1/2 diente de ajo (optativo).

Preparación: Haga una tisana de tomillo con 1 litro de agua; dele un único hervor (3 minutos a fuego lento). Inmediatamente, ponga el pan tostado encima y que hierva durante 5 minutos. Aliñe con un poco de aceite y un poco de ajo crudo picado.





Otra opción es hacer un sofrito con los ajos cortados en láminas (un ajo) y cuando estén doraditos añadir las rebanadas de pan tostado para que absorban el sofrito. Añadir la tisana de tomillo como se explica arriba y dejar hervir de 5 a 10 minutos para que el pan esté blando. Poner en la cazuela de barro y al horno, poniendo el huevo por encima hasta que esté cocido sin que la yema cuaje del todo.

MEMBRILLO A LA CANELA

Ingredientes: 2 membrillos, canela en rama, 1 cucharada sopera de azúcar y la piel de un limón.

Preparación: Ponga en una olla los membrillos pelados y troceados, la canela en rama, el azúcar y la piel del limón. Añada 2 vasos de agua para que los membrillos queden cubiertos y se tapa la olla. Cueza a fuego lento hasta que los membrillos estén tiernos. Sírvalos cuando se enfríen.

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes: 1 kilo de manzanas dulces, 1 vaso de azúcar, 1 rama de canela y 1 limón.

Preparación: Pele las manzanas, cortándolas después en rodajas finas. En una cazuela ponga las manzanas con el azúcar, la piel del limón y un trozo de canela en rama. Eche agua hasta que los alimentos se cubran y póngalos a hervir. Remueva con una cuchara para que el azúcar se disuelva y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora aproximadamente hasta que la manzana esté blanda.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes: 1 kilo de membrillos, 1 kilo de azúcar.

Preparación: Lave los membrillos y pártalos a cuartos, retirando las pepitas y las partes duras. En una olla cubra los membrillos con agua, hiérvalos hasta que estén blandos. Cuele los membrillos y páselos por la batidora y luego por el chino de agujeros pequeños. Póngalos al fuego de nuevo

y añada el azúcar removiendo con una cuchara. Retírelos antes de que se quemé el azúcar. Vierta el contenido en un molde y déjelo reposar, cogerá más consistencia.

ZUMOS

Los zumos que ayudan a calmar el sistema digestivo son los de manzana y zanahoria. Es más beneficioso si se toman sin mezclar y diluidos con agua. Una persona adulta puede tomar hasta 3 vasos al día, y es recomendable variar los zumos para mayor beneficio.

Ingredientes: Una manzana, 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 1/2 vaso de agua sin gas.



PÉRDIDA DE APETITO O ANOREXIA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA PÉRDIDA DE APETITO O ANOREXIA

- Tener en cuenta las preferencias del paciente.
- Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas. Esto es muy importante, ya que los gustos podrían variar cada día.
- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día.
- Preparar los platos de forma variada y atractiva buscando diferentes texturas y colores.
- Comenzar (antes de la dieta hipercalórica) con una dieta normal, completa y de fácil digestión. De forma gradual,

y según se vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.

- Cuando se empiece a ganar peso, se pueden comer menos ensaladas, verduras, productos desnatados que llenan y tienen poco valor nutritivo.
- Evitar beber líquidos durante la comida. Beber al día de 2 a 3 litros de agua.



- Tomar una limonada, zumo de naranja, cóctel antes de la comida si no está contraindicado (los frutos ácidos pueden estimular el apetito).

- Si el médico lo permite, tomar un vasito de vino durante la comida, puede estimular su apetito.

- Cocinar añadiendo al alimento proteínas y calorías sin aumentar su volumen.

Algunas maneras son:


- Añadir miel, nata, leche en polvo o soja en polvo al alimento que se está preparando.
- Añadir mantequilla, margarina, nata, crema de leche, queso a la pasta italiana, arroz, patatas.
- Usar leche en vez de agua para diluir sopas condensadas o purés.
- Añadir picada de frutos secos, huevo duro, tiras de jamón, queso a las sopas, purés y cremas.
- Añadir crema de leche o leche en polvo a las salsas.
- Agregar una taza de leche en polvo a 1 litro de leche entera.
- Añadir miel, caramelo líquido, frutos secos, leche condensada, chocolate caliente o helado a los postres.
- Preferir los helados de turrón, avellana o coco a los helados de fruta.
- Saltear las verduras con beicon, jamón, sofritos, salsas como bechamel, mayonesa o salsa tártara.
- Usar la manteca de cacahuete con tostadas, galletas, etc.
- Utilizar soja en polvo para cocinar.

- Si tolera bien alguna comida, puede repetirla durante varios días.
- Comer cuando se tenga apetito, aunque no sea en el horario convencional.
- Intentar cambiar la rutina de comidas, por ejemplo, comer en diferentes sitios.
- Servir la comida en un ambiente agradable y tranquilo.
- Propiciar compañía durante las comidas; cuando se coma solo, escuchar la radio o ver la televisión. Hacer que las comidas sean más agradables y relajantes e intentar salir a comer fuera en alguna ocasión.
- Guardar el alimento cuando no se está comiendo.
- Caminar antes de las comidas puede estimular el apetito.
- Intentar comer algo antes de ir a la cama: no afectará a su apetito para la siguiente comida.
- Usar platos grandes para que parezca que hay menos comida.
- Combinar en un solo plato un primero y un segundo.
- Si se toman dos platos, retirar el primer plato antes de servir el segundo.
- Pedir a familiares o amigos que preparen la comida. Tener comidas preparadas en la nevera y el congelador en porciones individuales.
- Consultar al médico antes de usar suplementos nutricionales.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ANOREXIA

Desayuno-merienda

- Tomar una cucharada de polen.
- Leche entera o semidescremada enriquecida con leche en polvo.
- Leche de soja con vitaminas A, D y calcio.
- Leche de almendras.
- Café, café instantáneo o cacao.
- Bocadillos.
- Tostadas con queso fundido y nueces o mantequilla y mermelada o mantequilla y salmón.

- 
- Bollería.
 - Galletas con membrillo y queso o mantequilla y cacao en polvo.
 - Yogur enriquecido con nata y cereales (copos de maíz, muesli, etc.).
 - Zumos enriquecidos.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensalada de frutos secos con queso de cabra fundido.
- Ensalada de garbanzos o judías secas con picada de tomate, pimiento y zanahoria.
- Verduras salteadas con jamón o beicon.
- Sopas enriquecidas con leche o soja.
- Sopas (de carne, pescado, vegetal) complementadas con yema de huevo duro, arroz, jamón, sémola con piñones tostados, rebanaditas de pan gratinadas con queso rallado o garbanzos.
- Cremas de verduras o legumbres con levadura de cerveza o sésamo tostado.
- Berenjenas rellenas de carne con queso gratinado.
- Pastas italianas con salsa bechamel ligera.
- Patatas al horno con queso fundido.

SEGUNDOS PLATOS

- Bistec de ternera con setas de guarnición.
- Escalope de pollo a la plancha con verduritas.
- Conejo en salsa suave.
- Mero al horno con guisantes y champiñones.
- Trucha con piñones o con almendras.
- Bacalao con tomate.
- Huevos revueltos con jamón y setas.
- Tortilla de patatas, de queso, etc.

POSTRES

- Fruta en almíbar con nata o leche condensada.
- Batido de «petit suisse» y yogur.
- Uvas, higos, plátanos.
- Flan o natillas caseras, arroz con leche, helados de frutos secos, leche con fresas, zumo de naranja y helado de vainilla, leche con helado y frutas y caramelo.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ANOREXIA

SANGRÍA DE CÍTRICOS

Antes de la comida puede tomar un zumo, cóctel o una sangría de cítricos para abrir el apetito.


Ingredientes: 1 lima, 1 limón, 1 naranja, 1 litro de zumo de uva blanca, 1/2 de sifón, hielo picado.

Preparación: Corte la lima, el limón y la naranja en dos. Exprima el zumo de una de cada dos mitades y corte las restantes en rodajas finas. En una jarra, mezcle el zumo de uva, el sifón y el zumo y las rodajas de lima, limón y naranja. Llene una copa con hielo picado hasta 1/4 de su capacidad; vierta la sangría y ponga una rodaja de fruta en cada copa.

PATATAS AL HORNO CON QUESO FUNDIDO

Ingredientes: 2 patatas grandes, 1/2 cebolla picada, 1 cucharada de harina, sal y pimienta, 1 vaso de leche al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo, 2 cucharadas de queso rallado.

Preparación: En una fuente de horno, forme una capa con patatas a rodajas; espolvoréelas con la mitad de la cebolla y luego con la mitad de harina. Sazone con sal y pimienta al gusto. Haga otra capa igual. Vierta la leche caliente por encima. Espolvoree con el queso. Meta la fuente en el horno



a 180 °C durante 45 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

CREMA DE ALUBIAS

Ingredientes: 50 gramos de alubias, 1 vaso de leche al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo, un bol pequeño de salsa bechamel, 1 cucharadita de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación: Ponga las alubias en remojo durante varias horas. Hiérvalas en agua con sal. Cuando estén cocidas, páselas por la batidora. Ponga el puré de alubias en una cazuela junto con la salsa bechamel. Sazónelo con sal y pimienta. Añada la leche y vaya removiendo la mezcla hasta obtener la consistencia cremosa que desee. En el momento de servir el puré, póngale la mantequilla para que se derrita.

ENSALADA DE PLÁTANO CON MANTECA DE CACAHUETE

Ingredientes: 1 plátano, 2 endibias, 30 gramos de manteca de cacahuete, 1 yogur, 1 cucharadita de zumo de limón.

Preparación: Pase el yogur, el zumo de limón y la manteca de cacahuete por la batidora. Pele el plátano, córtelo a rodajas y póngalo sobre las hojas de las endibias. Cúbralo con la mezcla anterior.

ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes: 1 nabo, hojas de escarola troceada, 1 zanahoria, 1/2 manzana, 2 cucharadas de pasas, nueces, 1 yogur natural enriquecido con nata, 1 cucharadita de zumo de limón.

Preparación: Ralle el nabo, la zanahoria, la manzana y póngalos con la escarola troceada. Mezcle todo con el yogur y el zumo de limón. Muela los frutos secos y espolvoréelos por encima.

BRÓCOLI CON BECHAMEL

Ingredientes: 1/2 kilo de brócolis, 1 huevo, mantequilla, leche, aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Preparación: Despoje los brócolis de sus troncos gordos y las hojas exteriores. Póngalos en una olla al vapor durante 20 minutos. Mientras, prepare un vaso de bechamel, añadiendo pimienta al final. Cueza el huevo hasta que esté bien duro y pélelo. Unte de aceite una fuente refractaria y coloque los brócolis, cubriéndolos con la bechamel. Adorne con el huevo a rodajas y póngalo al horno y gratine 5 minutos.

ESPAGUETIS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis, nueces peladas, 6 avellanas peladas, 1 cucharada de piñones, 1 cucharadita de mantequilla, sal, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de queso parmesano rallado, pimienta y 5 cucharadas de crema de leche.

Preparación: Ponga sal y una cucharada de aceite en una olla alta con abundante agua. Cuando esté hirviendo, ponga los espaguetis durante unos 5 minutos hasta que estén al *dente*. En un mortero, machaque los piñones, las nueces y las avellanas hasta reducir a polvo los frutos secos. Mézclelos con 1 cucharadita de mantequilla, unas 5 cucharadas de crema de leche y una pizca de pimienta hasta conseguir una pasta uniforme. Cuando estén los espaguetis al *dente*, escúrralos bien y échelos en una fuente. Añada la pasta de frutos secos, revuelva con cucharas de madera, rocíe la fuente con queso rallado, y ya están listos para servir.



TRUCHA CON SALSA DE ALMENDRA

Ingredientes: una trucha mediana, 10 almendras crudas, 1/2 limón, 1/2 diente de ajo, aceite de oliva virgen, sal y 1 cucharada de perejil picado.



Preparación: Limpie y lave la trucha, póngale sal, rebócela en harina y fríala en una sartén con poco aceite. Después, póngala en una fuente refractaria al calor. Mientras, en el mismo aceite ponga el ajo y las almendras para dorarlos. En un mortero ponga el ajo, las almendras, 2 cucharadas de aceite (del que se utilizó con la trucha), macháquelo todo muy bien añadiendo el perejil picado y el

zumo del medio limón. Vierta esta salsa sobre la trucha y ponga la fuente al horno para que dé el último hervor, sólo 2 o 3 minutos.

BONIATOS CON CANELA

Ingredientes: 1 boniato mediano, 1 cucharada de canela en polvo, 1 cucharada de azúcar.



Preparación: Lave el boniato y póngalo al vapor sin pelar. La cocción es de unos 30 minutos, pero para asegurarse que está en su punto, pínchelo con un cuchillo. Si está tierno, retírelo. Cuando se haya enfriado, pélelo y córtelo en varios trozos de forma alargada. En un plato ponga un trozo al lado del otro y espolvorée la canela y el azú-

car. Están mejor si se comen un poco fríos, póngalos en la nevera.

LECHE CON FRESAS

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 1 litro de leche, 6 cucharadas soperas de azúcar y 150 gramos de nata.

Preparación: Triture las fresas y páselas por el colador chino. Este puré mézclelo con la leche bien fría y añada 4 cucharadas de azúcar, removiendo bien hasta que quede una pasta lisa. Viértala en los vasos y eche por encima nata, que antes habrá mezclado con las 2 cucharadas de azúcar.

ZUMOS

Los zumos pueden diluirse con agua. Es recomendable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

ZUMOS RICOS EN HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO

Ingredientes: 1/2 remolacha, 50 gramos de col rizada y 2 zanahorias grandes.

Ingredientes: 175 gramos de fresas, 50 gramos de moras y 1 manzana.

ZUMOS MÁS ENERGÉTICOS

Ingredientes: 1 mango, 1/2 piña, un plátano aplastado con un tenedor, 1/2 vaso de leche o un yogur natural, 1 cucharadita de coco desecado, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 10 frambuesas, 3 albaricoques, 1/2 vaso de leche o de yogur, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.



ZUMOS DE REFUERZO MULTIMINERAL

Ingredientes: 1 pimiento rojo, 6 hojas de lechuga y 1 zanahoria grande.

Ingredientes: 3 tomates, 1 manojo de perejil, 1/2 nabo.

ZUMOS DE REFUERZO MULTIVITAMÍNICO

Ingredientes: Un pequeño racimo de uvas, 1 nectarina.

Ingredientes: 2 kiwis, 1 pera y 2 albaricoques.

ÚLCERAS O LLAGAS EN LA BOCA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ÚLCERAS O LLAGAS EN LA BOCA

- Fraccionar las comidas en tomas pequeñas y frecuentes.
- Evitar alimentos que se pegan al paladar; ingerir bocados pequeños y masticarlos completamente.
- Incluir alimentos fáciles de ingerir con alto valor energético: helado de mantecado, batidos enriquecidos, etc.




- Tener alimentos infantiles a mano que pueden solucionar situaciones concretas.
- Comer los alimentos a temperatura ambiente o fríos para disminuir el dolor.
- Evitar los alimentos secos (tostadas, frutos secos), especias fuertes (pimienta, pimentón), los sabores ácidos (limón, kivi), amargos, muy dulces o muy salados.
- Usar salsas, nata, mantequilla o gelatina para conseguir la consistencia deseada y facilitar así la deglución.
- Pueden ser útiles los espesantes comerciales y el agua gelificada para conseguir la consistencia deseada.

- Para reducir el tamaño de los alimentos, utilizar el chino, la trituradora y la licuadora. Si esta preparación conlleva una pérdida de proteínas, se puede añadir a la preparación una clara de huevo.
- Se recomiendan comidas que incluyan patatas, papaya, miel, salvia. Tienen virtudes de efecto antiséptico, depurativo, etc.
- Utilizar una pajilla para ingerir determinados alimentos.
- Beber agua durante todo el día.
- Dejar escapar el gas de los refrescos gaseosos.
- Evitar las bebidas alcohólicas, cigarrillos, pipa y cualquier forma de tabaco.
- Preguntar a su médico o enfermera sobre los enjuagues bucales para hacer gárgaras.
- Hacer enjuagues con miel diluida en agua o con infusiones de tomillo, salvia, manzanilla, bicarbonato (una cucharada de las de café diluida en medio vaso de agua).
- Antes de las comidas, dejar en la boca agua muy fría o hielo triturado para adormecer el dolor y poder ingerir mejor.
- Si hay dificultades para tragar pastillas o cápsulas, preguntar al médico o enfermera si se pueden triturar o si están disponibles en jarabes.
- Si la temperatura es igual o superior a 38 °C o si se tiene dolor al ingerir alimentos líquidos, avisar al médico o enfermera.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE MUCOSITIS

Desayuno-merienda

- En ayunas, tomar una cucharada de miel pura, se ensaliva bien y se espera como mínimo 1 hora antes del desayuno.
- Leche entera, leche de soja, leche de almendra.
- Galletas, magdalenas, melindros, bizcochos caseros mojados en leche.
- Papilla de cereales con leche.
- Papilla de frutas con una cucharada de levadura de cerveza.

- 
- Yogur con una cucharada de levadura de cerveza y miel.
 - Pan de molde con: manteca de cacahuete, queso fundido, mantequilla con salmón, mantequilla con jamón de york, leche condensada, zumos de papaya, patata, etc.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Espárragos con mayonesa ligera.
- Calabacín, patata y zanahoria al vapor o hervida, aliñada con aceite de oliva virgen.
- Patatas al horno o hervidas con mayonesa de aguacate.
- Puré de patata con una cucharada de levadura de cerveza.
- Crema de espinacas.
- Crema de boniato.
- Crema de calabaza con salvia.
- Crema de legumbres: garbanzos, lentejas con arroz, judías secas, guisantes, etc.
- Pasta italiana con salsa suave o aliñada con albahaca y aceite de oliva virgen.
- Sopas (de carne, pescado, vegetal) con fideos finos.
- Vichysoise fría.
- Soufflé de patatas.
- Mousse de escalivada.
- Flan de judías.

SEGUNDOS PLATOS

- Croquetas de queso, de bacalao, patata.
- Canalones de espinacas, pescado, carne.
- Pastel de patata.
- Gelatina de pescado, de pollo.
- Brandada de bacalao.
- Filete de ternera con verduras y queso (pasado todo por el chino).
- Merluza con verduras (pasado todo por el chino).

POSTRES

- Plátano maduro, papaya, mango, fruta en almíbar, flan, yogur, requesón con miel, helado, sorbetes, natillas, compota de manzana, pera hervida, gelatina de frutas.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON MUCOSITIS Y ESOFAGITIS

CREMA DE BONIATO

Ingredientes: 1 boniato, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de miel y un poco de leche.

Preparación: Ponga el boniato al vapor y cuando esté tierno retírelo y quítele la piel. Páselo por la batidora con un poco de leche y la yema de huevo. Finalmente, añada la miel.

CREMA DE CALABAZA CON SALVIA

Ingredientes: 200 gramos de calabaza, 1 cucharada de queso parmesano o queso de oveja rallado, 4 hojas de salvia, 1/2 rama de romero, 1/2 ajo y 1 cucharada de aceite de oliva virgen.

Preparación: Corte la calabaza a dados y cuézala al vapor hasta que esté tierna. Triture muy finas las hierbas aromáticas y póngalas junto al ajo y el aceite en una sartén honda. Deje cocer a fuego lento unos minutos, después añada la calabaza, mézclela bien, aplastando la calabaza con un tenedor, y déjela a fuego lento unos 5 minutos. Retírela del fuego y pásela por la batidora.

MAYONESA DE AGUACATE CON PATATAS

Ingredientes: 1 aguacate maduro, 1 patata mediana y mayonesa.



Preparación: Cueza al vapor la patata sin pelar unos 20 minutos (pínchela con un cuchillo para asegurarse de que está tierna). Cuando se enfríe la patata, pélela y trocéela. Para la salsa, añada a la mayonesa (casera es mejor) la pulpa de un aguacate maduro y mézclela bien. Vierta la salsa sobre la patata troceada.

SOUFFLÉ DE PATATAS

Ingredientes: 4 patatas de tamaño mediano, 1/2 vaso de leche, 50 gramos de mantequilla, 2 huevos y sal.

Preparación: Ponga las patatas lavadas en agua fría con sal. Déjelas hervir y cocer. Quíteles la piel y aplástelas. Añada la mantequilla, la leche y la sal. Bata la mezcla con un batidor y añada una a una las yemas de los huevos sin dejar de batir. Incorpore luego las claras batidas a punto de nieve muy firme y mézclelo todo cuidadosamente. Engrase con mantequilla una fuente de soufflé. Vierta la mezcla y ponga la fuente en el horno. Deje que se dore.

VICHYSOISE

Ingredientes: 250 gramos de puerros cortados a rodajitas finas, 400 gramos de patatas cortadas a rodajas, una cucharada de perejil picado, 40 gramos de margarina, 150 gramos de nata o 75 gramos de crema de leche.

Preparación: En un cazo con la margarina, rehogue los puerros y luego añada las patatas. Sazone con sal y añada un litro y cuarto de agua caliente, dejando hervir durante 30 minutos. Páselo después por un colador chino. Ya en su punto, agregue la nata o crema de leche y el perejil picado. Póngalo en nevera hasta el momento de servir. En

las tazas de consomé, si lo desea, se pueden poner cubitos de hielo.

MOUSSE DE ESCALIVADA

Ingredientes: 2 pimientos grandes, 2 berenjenas grandes, 200 mL de crema de leche, 125 mL de leche, 5 huevos y sal.

Preparación: Ponga los pimientos y las berenjenas sin pelar y lavados en una fuente en el horno con el gratinador encendido. Mientras se asan, deles alguna vuelta hasta que estén bien asados. Retire la fuente y tápela con un trapo húmedo hasta que se enfríen y se puedan pelar mejor. Una vez limpios, tritúrelos con la batidora añadiendo al mismo tiempo la mitad de la crema de leche; después, termine de echarla toda y a continuación añada la leche hirviendo previamente mezclada con los huevos ligeramente batidos sazonados con sal. Eche toda la mezcla en un molde previamente forrado con papel en el fondo y engrasado. Póngala en el horno al baño maría unos 50 o 60 minutos. Una vez cocido, déjelo enfriar para desmoldarlo.

FLAN DE JUDÍAS

Ingredientes: 1 kilo de judías verdes que estén tiernas, 1 vaso de leche, 1 vaso de nata líquida, 4 huevos, 1 puerro pequeño, mantequilla y sal.

Preparación: Lave y pique las judías y el puerro. Ponga todo al vapor durante unos 10 minutos. En una sartén grande, ponga una cucharada de mantequilla y cuando se caliente rehogue en ella el puerro y las judías con un poco de sal.

En un bol bata bien los huevos y añada la leche y la nata. Engrase el molde del flan con mantequilla. Vierta el rehogado de verduras y añada la mezcla batida. Cuézalo durante 1 hora al baño maría en el horno, compruebe que está cuajado pinchándolo con una aguja. Desmolde sobre una fuente justo antes de servir, acompañado de una salsa si lo desea. Es preferible tomarlo frío.

CROQUETAS DE QUESO

Ingredientes: 1/2 kilo de patatas, 25 gramos de mantequilla, 125 gramos de queso, 2 huevos, sal, pan rallado muy fino y aceite de oliva virgen.

Preparación: Cueza las patatas sin pelar en agua salada. Una vez cocidas, pélelas y aplástelas con un tenedor hasta obtener un puré muy fino. Ralle el queso y añádale al puré de patatas, así como la mantequilla derretida. Mézclelo todo bien. Separe la yema de la clara de un huevo e incorpórela a la masa que tiene en la cazuela, mezclándola bien. Cuando la pasta quede homogénea, eche la clara que ha batido previamente a punto de nieve. Únalo todo cuidadosamente. En un plato bata el huevo restante y en otro ponga el pan rallado. Con la pasta que tenemos en la cazuela se forman las croquetas, se mojan en el huevo batido y se rebozan con pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente. Deje enfriar las croquetas antes de comerlas.

HELADO DE VAINILLA

Ingredientes: 350 mL de leche, 1 rama de vainilla, 100 gramos de miel, 2 yemas de huevo y 200 gramos de nata batida.



Preparación: Vierta la leche en un cazo pequeño. Corte la vainilla a lo largo. Saque las semillas y eche la rama y las semillas en la leche. Bata en una fuente la miel y las yemas de huevo haciendo espuma hasta que la masa tome color amarillo y haga hilos. Posteriormente, hierva la leche que está en el bote al baño maría. Cuando suba, retírela del fuego. Separe la rama de vainilla y

vierta lentamente la leche en la yema del huevo removiendo deprisa. Vuelva a verter todo en el cazo y déjelo calentar hasta punto de ebullición. Añada la nata batida y después deje enfriar la masa en un baño de agua fría. Vierta la masa preparada en un recipiente metálico que se ha congelado previamente y métalo en el congelador. Remueva a fondo una vez cada hora al principio, y después más a menudo.

SORBETE DE HIERBAS

Ingredientes: 220 mL de té de hierbas fuertes, 50 gramos de miel y 2 claras de huevo.

Preparación: Disuelva la miel en el té; échela en la sorbetera o recipiente metálico y déjela congelar un poco. Bata las claras a punto de nieve y únalas a la masa del té de hierbas. Congélela hasta obtener la consistencia deseada.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

Ingredientes: 50 gramos de patatas, 3 tomates.

Ingredientes: 1/2 papaya, 1 melocotón.


Ingredientes: 1/2 papaya, 1 manzana.

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 125 gramos de col blanca.

ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ALTERACIÓN DEL GUSTO Y DEL OLFATO

- Determinar los momentos y las comidas en que se observan alteraciones de los sabores y olores para intentar evitarlos en un futuro.

- 
- Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.
 - Si el olor de la comida molesta mucho, comprar comida preparada o pedir a alguien que la prepare.
 - No entrar en la cocina cuando se prepara la comida.
 - Comer las comidas que se toleren mejor, aunque sea la misma durante un tiempo.
 - Elegir preferentemente pescados y carnes blancas. Macerar con zumos de frutas, vino, salsas agrídulces, especias.
 - La carne y el pescado hervidos desprenden menos olor que cocinados a la plancha, parrilla, horno.
 - Enmascarar alimentos poco apetecibles, como la carne o pescado, en purés o cremas.
 - Cocinar con condimentos suaves, como la albahaca, la menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el hinojo, la mejorana, zumo de naranja o de limón.
 - Evitar alimentos fuertes en aroma o sabor: café, coliflor, cebolla, carnes rojas, vinagretas, ajo.
 - Comer los alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.
 - Cocinar con gelatina permite mezclar alimentos, tomarlos fríos y enmascarar su sabor.
 - Poner más azúcar o sal a las comidas si no están limitados por el médico.
 - Beber de 2 a 3 litros de agua al día. Puede añadirse un zumo de limón para mejorar el sabor.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

Desayuno-merienda

- Leche descremada o semidescremada con cacao o un poco de café instantáneo.
- Infusiones de menta.
- Zumos de naranja o limón rebajado con agua.
- Bizcocho casero, galletas, magdalenas, melindros, etc.
- Tostadas con mantequilla y mermelada o membrillo.
- Bocadillo de jamón de york, fiambres de pollo o pavo, membrillo.

- Yogur natural o de frutas.
- Cereales o frutos secos.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladilla rusa con mayonesa ligera.
- Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, etc.
- Ensalada de arroz tres delicias.
- Ensalada de palitos de cangrejo con arroz.
- Ensalada de frutos secos: pasas, piñones, nueces, etc.
- Ensalada de pasta italiana con aliño a las hierbas.
- Espárragos con mayonesa ligera.
- Ensalada de legumbres: garbanzos o judías secas con tomate, pimiento y zanahoria.
- Sopas vegetales: patata, nabos, zanahoria, apio, puerro, champiñones.
- Sopas suaves de carne: verduras más pollo.
- Sopas suaves de pescado: cabeza de rape o de mero, etc.

SEGUNDOS PLATOS

- Croquetas de ternera con estragón.
- Pato a la naranja.
- Pollo hervido con perejil, tomillo y albahaca.
- Pollo o pavo macerado con cítricos.
- Pastel de pollo.
- Pavo a las finas hierbas.
- Marinada de limón y romero.
- Pastel de carne con gelatina.
- Merluza con patata y zanahoria.
- Mariscos en salsa.
- Mejillones al vapor (comerlos cuando estén fríos).
- Pastel de pescado frío.
- Huevos duros.
- Tortilla de patatas fría.



POSTRES

- Frutas frescas en almíbar, pastel de frutas con gelatina, sorbete de limón, sorbete de menta, crema de limón.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

ENSALADA DE POLLO

Ingredientes: 1 pechuga de pollo sin piel y deshuesada, 1 naranja, 1/2 escarola, aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharadita de zumo de limón y una pizca de pimienta.

Preparación: Coloque la pechuga en una olla para que se cocine al vapor. Déjela enfriar en un plato. Mientras, lave la escarola y píquela finamente sobre la ensaladera. Añada las naranjas muy bien peladas (sin que le quede resto de la parte blanca de la piel) y cortada en daditos. A última hora, corte en tiritas la pechuga, échela en la ensaladera y aliñe con aceite, limón y sal al gusto.

ENSALADA DE PESCADO CON ARROZ

Ingredientes: 150 gramos de merluza, 100 gramos de arroz, 1 tomate pequeño (rojo, duro), 1 ramito de perejil, 1 zanahoria pequeña, mayonesa y sal.

Preparación: Cueza el arroz durante 15 minutos en abundante agua con sal, junto a la zanahoria bien lavada y cortada en 4 trozos longitudinalmente. Mientras, ponga la merluza lavada y limpia en otra olla para hacerse al va-

por, durante unos 10 minutos. Una vez cocinada, despójela de piel y espinas –si las tuviera– y desmenúcela en el plato. Escorra el arroz cuando esté cocido y mézclelo con el pescado. Añada partida en dados la zanahoria y el tomate, el perejil finamente picado y, por último, la mayonesa al gusto.

PALITOS DE CANGREJO CON ARROZ

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 2 cucharadas de granos de maíz, 4 palitos de cangrejo, sal y aceite de oliva virgen.

Preparación: En una olla, cueza el arroz durante 15 minutos en agua con sal. Cuando esté en su punto (más bien duro que tierno) retírelo y échelo agua fría. Escúrralo y añádale el maíz, los guisantes y los palitos de cangrejo cortados a rodajitas. Alíñelo con sal y aceite al gusto.


PECHUGA DE POLLO CON HINOJO

Ingredientes: Una pechuga de pollo, 1/2 cogollo de hinojo, una ramita de romero, 1/2 limón, unas hojas de menta, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave la pechuga de pollo y córtela en tiras. Limpie el hinojo y córtelo en trozos finos. Vierta un buen chorro de aceite en la sartén, añada los trozos de hinojo, sazónelo con sal, añada un poco de agua y déjelo cocer durante 10 minutos con la sartén cubierta. Retire el hinojo y añada en la sartén junto con el jugo del hinojo las tiras de pollo, la menta y la ramita de romero. Eche unas gotas de limón y déjelas cocer 10 minutos. Añada de nuevo el hinojo, un vaso de agua y sal, dejándolo cocer 10 minutos más.

CROQUETAS DE TERNERA CON ESTRAGÓN

Ingredientes: 150 gramos de ternera cocida al vapor, 1 vaso de salsa bechamel espesa, 6 champiñones medianos, 6 hojas de estragón, 1 yema de huevo, 1 huevo, sal, pimienta, pan rallado y el zumo de 1/2 limón.



Preparación: Triture la carne o pásela por la batidora. Limpie y trinche los champiñones. Póngalos a cocer durante 2 minutos en la salsa bechamel espesa. Sazone la mezcla con sal y pimienta y añada el estragón trinchado y la carne de ternera. Fuera del fuego, incorpore una yema de huevo. Deje que se enfríe la mezcla y comience a formar las croquetas alargadas, no demasiado grandes. Páselas por el huevo batido y luego por el pan rallado. Fría las croquetas en aceite bien caliente. Cuando estén doradas, déjelas escurrir sobre papel absorbente. Antes de servir las, rocíe con zumo de limón.

FILETES DE PECHUGA MARINADOS EN CÍTRICOS

Ingredientes: 2 filetes de pechuga de pavo (pollo, ternera), el zumo de una naranja, el zumo de 1/2 limón, 2 cucharadas de ralladura de limón o naranja, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen y una pizca de pimienta.

Preparación: En una jarra, mezcle el zumo de naranja y el de limón, la ralladura, el aceite y la pimienta. Ponga la carne en un plato llano y rocíela con la marinada. Tápela y póngala durante 1 hora en la nevera, dando la vuelta a la carne de vez en cuando. Consérvela en el frigorífico un día entero. Retire la carne de la marinada; hágala a la plancha, hervida o a la parrilla. Sírvala fría.

MARINADA DE LIMÓN Y ROMERO

Ingredientes: Salsa para marinar carne de pollo, pavo y también pescado, 4 ramitas de romero fresco o 2 cucharaditas si es seco, el zumo de un limón, 1 cucharada de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de agua.

Preparación: Quite las hojas a las ramitas del romero. En un cuenco pequeño, mezcle las hojas de romero, el zumo de limón, el aceite y el agua. Rocíe la carne con esta salsa; tape y déjelo 1 hora o toda la noche en la nevera.

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE ESTRAGÓN

Ingredientes: 1 pechuga sin piel y deshuesada, 1 vasito de vino blanco seco o caldo de pollo, 1 yogur natural, aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de estragón seco o 1 si es fresco, 1 cucharadita de harina, sal y pimienta.

Preparación: En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite y cocine la pechuga por los dos lados. Deje la pechuga en la sartén y agregue el vino y el estragón. Deje cocer a fuego medio, sin tapar, durante 5 minutos, hasta que el pollo esté hecho por dentro y el líquido reducido a la mitad. Ponga la pechuga en un plato; mezcle la harina y el yogur, e incorpore la mezcla a la sartén. Devuelva el pollo a la sartén y cúbralo con la salsa; sazone con sal y poca pimienta.




MARISCOS EN SALSA

Ingredientes: 250 gramos de gambas, 250 gramos de langostinos, 4 cucharadas de vino blanco, 2 huevos, 1 zanahoria, aceite de oliva virgen, sal, una pizca de pimienta en polvo, 2 hojas de laurel.

Preparación: En un poco de agua, ponga la zanahoria cortada en rodajas con laurel y sal. Hierva los mariscos unos minutos, hasta que comiencen a cambiar de color. Escúrralos, pele sólo las colas y retire 8 o 10 gambas, que hay que trocear para echar en el mortero.





Es preciso machacarlas bien hasta hacer una pasta, junto con las yemas de los 2 huevos, una pizca de sal, otra pizca de pimienta y una cucharada de aceite. Vaya incorporando poco a poco el vino y, cuando haya conseguido una salsa pastosa y uniforme, viértala sobre los mariscos y sírvalos bien fríos.

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes: 5 yogures, 12 cucharadas de leche condensada, raspadura de un limón grande y 3 cucharadas de zumo de limón.

Preparación: Haga la mezcla de los 4 ingredientes, bata el conjunto unos instantes y repártalo en copas individuales, déjelo en la nevera (no en el congelador) unas 6 horas por lo menos. Al servirlo, puede poner de adorno una rodaja fina de limón.

ZUMOS

Algunos zumos pueden servir para refrescar el sabor de la boca y el aliento. Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o zumo por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

ZUMO DE ZANAHORIA

Ingredientes: 115 gramos de perejil, 3 zanahorias grandes.

ZUMO DE MANZANA

Ingredientes: 1 manzana, 2 tallos de apio, 50 gramos de perejil.

CONSEJOS EN CASO DE NOTAR

SABOR METÁLICO

- Elegir sabores fuertes como el queso curado, el jamón, etc.
- Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevos, legumbres, soja, etc.

- Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.
- Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el sabor a metálico.
- Eliminar los sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc.
- Utilizar cubiertos de plástico.
- Probar utensilios de madera para cocinar.
- Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos, pues facilitan la disolución de estos últimos (algunas cacerolas de acero inoxidable liberan níquel en contacto con alimentos ácidos).



MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE NOTAR SABOR METÁLICO

Desayuno-merienda

- Leche descremada o entera en polvo, leche de soja.
- Infusión de menta o té.
- Bocadillo o tostadas con jamón de york o del país.
- Queso parmesano, gruyere, manchego, emmental, queso de bola.
- Mortadela.
- Paté o foie.
- Yogur con una cucharada de levadura de cerveza y azúcar.
- Yogur con cereales enriquecidos con una cucharada de germen de trigo.
- Zumos.



Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensalada con frutos secos y queso.
- Ensalada de legumbres.
- Setas a la plancha con ajo y perejil.
- Cóctel de gambas.
- Cremas de verduras: espinacas, tomate, etc., con una cucharada de levadura de cerveza.
- Cremas de verduras con tres cucharadas de soja en polvo.
- Guisantes con jamón.
- Sopas espesadas con queso de soja (*tofu*).
- Sopas de pescado con yema de huevo duro, gambas y jamón, tapioca y huevo duro.

SEGUNDOS PLATOS

- Ostras con limón.
- Gambas salteadas con ajo y perejil.
- Langostinos con salsa mayonesa, tártara o romesco.
- Crema de zanahoria y *tofu*.
- Hamburguesas de *tofu*.
- Crema de *tofu*.
- Lentejas con arroz.
- Tortilla de queso, de patatas, etc.
- Revuelto de gambas.
- Jamón con endibias.
- Carnes blancas maceradas.
- Gelatina.
- Gelatina con verduras y jamón de york.
- Pastel de merluza.

POSTRES

- Frutas frescas, flan, natillas, sorbetes, helados, etc.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES QUE NOTAN SABOR METÁLICO

ENSALADA DE FRUTOS SECOS Y QUESO

Ingredientes: 6 hojas de lechuga, 100 gramos de queso manchego fuerte, 3 nueces peladas y troceadas, 4 avellanas troceadas, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre, 1 diente de ajo (quitar la parte central) y sal.

Preparación: Lave las hojas de la lechuga, escúrralas bien y córtelas en tiras finas, añada los frutos secos y el queso manchego troceado en dados. Machaque una de las nueces en el mortero con el ajo y vaya incorporando poco a poco 2 cucharadas de aceite, una de vinagre y una pizca de sal. Vierta esta salsa sobre la ensaladera, revuélvala y sírvala.

ENSALADA DE GARBANZOS CON NUECES Y TOFU (OPCIONAL)

Ingredientes: 100 gramos de garbanzos cocidos, 1 tomate mediano (rojo, maduro), 50 gramos de queso feta desmenuzado, 4 nueces peladas y cortadas, 1 cucharada de pasas de corinto, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta, 50 gramos de *tofu* (opcional).

Preparación: Ponga las pasas con una cucharada de aceite en una sartén para que se ablanden un poco. Corte el tomate a pedacitos en un plato y añada el resto de los ingredientes mezclándolos bien. Aliñe con bastante aceite, sal y pimienta al gusto.

Variación: para una ensalada con más proteínas, añá-



da el *tofu* machacado, más aceite y zumo de limón a voluntad.

CREMA DE ZANAHORIA AL TOFU

Ingredientes: 1/2 kilo de zanahorias peladas y troceadas, 1 litro de agua, 1 cebolla pequeña, 250 gramos de *tofu*, una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca.

Preparación: En una olla con un poco de agua ponga las zanahorias, la cebolla y la sal. Déjelas cocer a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas, aproximadamente 20 minutos. Saque las zanahorias y la cebolla de la olla con un poco de líquido de la cocción y páselo por la batidora. Añada el *tofu*, la pimienta blanca y un poco más de caldo; elabore un puré con la consistencia deseada añadiendo poco a poco el líquido.

GARBANZOS CON BRÉCOL Y TOFU

Ingredientes: 100 gramos de garbanzos, 1 pimiento rojo asado (pequeño), 1 tomate (pequeño) cortado a trocitos, 50 gramos de almendras tostadas, 1 cucharita de albahaca fresca picada o de perejil, 50 gramos de *tofu* o queso parmesano y tallos de brécol.

Preparación: Ponga en la batidora las almendras, el pimiento, el tomate y la albahaca; elabore un puré con estos ingredientes. Páselos a la sartén para saltear, añada los garbanzos y póngalos a fuego muy lento. Mientras, corte el brécol en partes más pequeñas de forma diagonal. Déjelo cocer al vapor hasta que esté tierno y crujiente y añádalo a la sartén con la mezcla de tomate y garbanzos. Salpimente al gusto. Después de unos 5 mi-



nutos de cocción, apague el fuego. Póngalo en el plato, rocíe el aceite y esparza el *tofu*, si lo desea.

Variación: en verano, se puede sustituir el brécol por judías verdes, habas o cualquier otra legumbre.

ENDIBIAS AL JAMÓN


Ingredientes: 2 endibias, 2 lonchas de jamón muy finas, 1 cucharada de mantequilla, 10 gramos de queso gruyere rallado, 1 cucharada de limón, sal y pimienta, un cuscurro de pan.

Preparación: Limpie las endibias. Póngalas a cocer en una cacerola con abundante agua hirviendo con sal, el zumo de limón y un cuscurro de pan (para que conserven su blancura). Déjelas hervir a borbotones, durante 20 minutos, con la cacerola destapada. Retire las endibias del agua y deje que se escurran bien. Puede prensarlas un poco con las palmas de las manos para extraerles el agua de la cocción. Enrolle la loncha de jamón en cada endibia. Engrase una fuente para horno con mantequilla y ponga en ella las endibias enrolladas con el jamón. Sazónelas con pimienta y espolvoréelas con abundante queso rallado. Ponga mantequilla sobre cada endibia e introdúzcalas en el horno, donde permanecerán a temperatura elevada durante 12 minutos aproximadamente, hasta que se doren.

PURÉ DE HABAS

Ingredientes: 500 gramos de habas, 1 cucharada de mantequilla, 1/4 de vaso de leche, 1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta, 3 cucharadas de soja en polvo.

Preparación: Desgrane las habas y póngalas a cocer en agua fría con sal y zumo de limón. El tiempo de cocción dependerá de lo tiernas que sean. Retírelas del agua cuando estén tiernas a la presión de los dedos. Páselas por la batidora sin dejar que se enfríen. Ponga el puré de habas en la cazuela, con mantequilla y sal. Remuévalo hasta que se seque, mientras añade poco a poco la leche caliente, sin



hervir. Antes de retirar el puré del fuego, añada tres cucharadas de soja en polvo, removiendo hasta que esté todo bien mezclado.

LENTEJAS CON ARROZ

Ingredientes: 1/4 de kilo de lentejas, 100 gramos de arroz, 1 cebollita, 2 cucharadas de harina, 1 diente de ajo (quitar la parte central), 1 zanahoria, 1 cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Deje las lentejas en remojo toda la noche, hiérvalas durante 1 hora en agua y sal junto con una cebollita bien picada, el diente de ajo y el perejil troceados. Compruebe que están tiernas y deje consumir casi todo el caldo al cocer.

En otra cazuela, hierva el arroz con agua y sal durante 15 minutos. Escúrralo y colóquelo en un molde de corona, ponga en un montón las lentejas sin caldo y sírvalo caliente.

PASTEL DE MERLUZA

Ingredientes: 200 gramos de merluza, 200 gramos de patatas, 2 huevos, 1/2 limón, 1/2 ramita de tomillo y mayonesa.

Preparación: Cueza las patatas durante unos 20 minutos. Una vez cocidas y escurridas, hágalas puré. Cueza la merluza al horno con una cucharada de agua, sal, el zumo del 1/2 limón y la ramita de tomillo. Una vez cocida, saque las espaldas, la piel y desmenúcela. Una la merluza con la patata, agréguele una yema de huevo y las claras a punto de nieve. Ponga la masa en un molde forrado con papel y engrasado, cociéndolo al horno unos 25 minutos. Una vez cocida, déjela enfriar un poco y desmóldela. Cuando esté frío, puede cubrirlo con una salsa mayonesa.

UN LITRO DE GELATINA

Ingredientes: 1 zanahoria, 1 nabo, 1 puerro, 1 apio, 1 tomate, 5 o 6 hojas de gelatina, 1 litro de caldo de carne y 4 claras de huevo.

Preparación: Corte todas las verduras a trocitos pequeños. Bata las claras como para hacer tortilla, agregue los trocitos de verdura, remuévalo y vierta el caldo (templado) y, a continuación, la gelatina (previamente remojada con agua fría durante media hora). Remueva con un batidor y póngalo al fuego, raspando el fondo unos minutos hasta que se note que el caldo blanquea; entonces, déjelo cocer lentamente 8 o 10 minutos sin remover. Páselo por el colador chino y después ponga un paño fino (mojado y bien escurrido, colocado sobre un colador) y deje enfriar sin que cuaje. En este punto la gelatina ya está lista para su empleo.

GELATINA DE VERDURAS Y JAMÓN DE YORK

Ingredientes: 1 litro de gelatina líquida, 1 patata, 1 zanahoria, 6 judías tiernas, 50 gramos de guisantes, 2 pimientos morrones en conserva, 100 gramos de jamón de york y 1 huevo.

Preparación: Hierva la patata y zanahoria a cuadritos y, aparte, los guisantes y judías. Haga el huevo duro. En un molde (previamente mojado), vierta una capa de gelatina y métalo en la nevera; cuando esté cuajado, vaya poniendo y alternando triángulos de jamón y el pimiento, luego los guisantes, después las rodajas de huevo. Cúbralo con una capa de gelatina y vuélvalo a poner en la nevera. Cuando esté cuajado, alterne capas de verdura y jamón, etc. Una vez hecho, déjelo en el frigorífico para que cuaje. Para desmoldarlo, ponerlo unos segundos sobre agua tibia.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

Se recomiendan los de guayaba y frambuesa.

Ingredientes: 175 gramos de frambuesas, 1 nectarina.

Ingredientes: 3 guayabas, 125 gramos de grosellas, 1 manzana.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

- Es aconsejable empezar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas poco aceitosas.



- Evitar los alimentos lácteos enteros, productos ácidos y zumos de frutas ácidas.
 - Distribuir la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día.
 - Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
 - No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.
 - A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
 - Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.
- Cocinar preferiblemente al vapor; las carnes y pescados, a la plancha.
 - Consumir alimentos de bajo contenido en grasa para vaciar el estómago más rápidamente y tener una fácil digestión. Se aconsejan carnes como el pavo y el pollo, pescados blancos, atún enlatado en agua, leche y quesos desnatados.
 - Cocinar con condimentos como la canela, la menta, el hinojo, el tomillo, la albahaca, el laurel y el jengibre.

- Las infusiones de manzanilla, menta, anís, azahar o hierba luisa después de las comidas ayudan a encontrarse mejor.
- Es preferible no beber durante las comidas.
- Ofrecer líquidos 2 horas después del vómito.
- Algunos sorbos de Coca-Cola ayudan a calmar las molestias digestivas.
- Tener aire fresco en la casa. Respirar más oxígeno ayuda a calmar el estómago y puede disminuir la sensación de náuseas.
- Fomentar el reposo y la relajación. Descansar incorporado 1 hora después de comer. No acostarse inmediatamente.
- Se sugiere el uso de ropas holgadas.
- Evitar los olores fuertes y desagradables, como olores de cocina, tabaco o perfumes.
- Masticar bien la comida y comer despacio.
- Respirar profunda y lentamente cuando se sientan las náuseas.
- Realizar enjuagues de boca para eliminar sabores desagradables.
- No olvidar tomar la medicación antiemética prescrita.
- Preguntar al médico o enfermera por suplementos dietéticos si la ingestión no es suficiente.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE NÁUSEAS Y VÓMITOS

Desayuno-merienda

- Tostadas o galletas con poca grasa.
- Bizcocho sencillo poco grasa.
- Bocadillo pequeño o tostadas acompañadas de jamón de york o del país (quitar la grasa).
- Embutido de pavo o pollo.
- Queso fresco.
- Leche descremada con café descafeinado, etc.
- Infusiones de manzanilla, menta, amapola, azahar, etc.



Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladas simples, ensalada de hinojo, ensalada de berros, etc.
- Pasta italiana (hervida con laurel) con verduritas.
- Pasta italiana tricolor aliñada a la menta o albahaca.
- Verduras al vapor: judías verdes con patatas.
- Arroz (hervido con laurel) tres delicias.
- Ensaladilla rusa con mayonesa ligera y atún enlatado en agua.
- Cremas de verduras: champiñón, calabacín, espinacas, puerros, espárragos, zanahoria, calabaza, guisantes, etc., aliñados con menta picada.
- Consomé (carnes, pescado, vegetales) desgrasados.
- Sopas: a la juliana, de sémola, fideos finos, tapioca.

SEGUNDOS PLATOS

- Tortilla francesa o de verduras.
- Pollo asado con patatas al vapor.
- Pechuga de pollo o pavo con tomates al horno.
- Pechuga de pollo con hinojo.
- Pavo y salsas de champiñón.
- Pavo al vapor con ensalada.
- Filete de ternera a la plancha con verduras tipo menestra.
- Lenguado simple.
- Merluza a la plancha con tomate aliñado con albahaca.
- Lenguado o gallo al horno con verduras.
- Jamón de york a la plancha.
- Tortilla de patatas a la albahaca.

POSTRES

- Fruta fresca, macedonia de frutas con una picada muy fina de anís fresco, flan, natillas espolvoreadas con canela, compota de manzana con canela, melocotones a la menta.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON NÁUSEAS Y VÓMITOS

TOMATES CON MOZZARELLA

Ingredientes: 1 tomate mediano, 4 láminas de queso mozzarella, 1 cucharada de albahaca picada, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave y seque el tomate. Pártalo en 4 rodajas y póngala una al lado de otra en un plato con sal al gusto. Posteriormente, ponga sobre cada rodaja de tomate una de mozzarella. En una sartén caliente un poco el aceite con la albahaca. Por último, vierta este aceite (apenas caliente) sobre las rodajas de tomate y mozzarella. Deje enfriar.



ENSALADA DE HINOJO

Ingredientes: 2 cogollos de hinojo dulce, 1/2 manzana, 1/4 de lechuga en tiras, 4 nueces peladas, una cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Corte los cogollos de hinojo en rodajas finas. Corte la manzana en daditos y mézclela con las tiras de lechuga y las nueces. Finalmente, añada el perejil picado y sazone con aceite y sal.



ENSALADA DE BERROS

Ingredientes: 50 gramos de berros, 1/4 de lechuga en tiras, 1/2 manzana, 100 gramos de queso de Burgos, una cucharada de hojas de menta picadas, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Corte la manzana en dados y póngala a macerar con el aceite, la sal y la menta durante 1 hora. Prepare los berros y la lechuga a tiras en una fuente, añadiendo el queso cortado en daditos. Finalmente, vierta la maceración sobre los ingredientes que hay en la fuente.

ARROZ CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de puntas de espárragos, 4 nueces, 1/2 limón, caldo vegetal (se pone el doble que de arroz), aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga a calentar aceite en la cazuela y rehogue los espárragos durante unos instantes. Añada el arroz, dórelo unos momentos y báñelo con el caldo hirviendo. Deje cocer unos minutos e incorpore el zumo y la ralladura de 1/2 limón y las nueces picadas. Rectifique de sal y continúe la cocción unos minutos más hasta que esté en su punto.

ENSALADILLA RUSA



Ingredientes: 4 patatas medianas, 1 zanahoria mediana, 5 cucharadas de guisantes, 1 huevo duro, 1 lata pequeña de atún en agua, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.

Preparación: Ponga las patatas y la zanahoria en una olla para que se cocinen al vapor. Retírelas tras 20 minutos, tras asegurarse de que las patatas están tiernas. Cuan-

do estén frías las zanahorias y las patatas, pélelas y pártalas a cuadraditos, y colóquelas en una fuente. Añada los guisantes, el atún desmenuzado, sal, aceite al gusto y adórnelo con el huevo partido en rodajas. Aliñe con sal y aceite al gusto.

JAMÓN DE YORK EMPANADO

Ingredientes: 2 lonchas gruesas de jamón de york, 3 hojas de lechuga, 1 huevo, 1 cucharada de leche, 3 cucharadas de harina, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave las hojas de lechuga y séquelas. Disponga la lechuga, picada finamente, en el plato en que va a servir el jamón. Bata el huevo, con la leche y la harina, hasta formar una masa uniforme y sin grumos. Añada una pizca de sal. Ponga al fuego la sartén con abundante aceite y deje que se caliente. Reboce en la masa el jamón y vaya poniendo las lonchas en la sartén por ambos lados.

LENGUADO CON CHAMPIÑONES Y JENGIBRE


Ingredientes: 1 filete de lenguado, 3 champiñones medianos en lonchas, 1/2 cucharadita de jengibre rallado, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y 1 cucharadita de jerez.

Preparación: En una cazuela de barro, ponga el aceite y añada los champiñones, el lenguado previamente lavado, el jengibre espolvoreado y, por último, el jerez. Tape la cazuela y déjelo cocer unos 10 minutos.

TORTILLA DE PATATAS CON ALBAHACA

Ingredientes: 4 patatas, 3 huevos, 60 gramos de leche en polvo, 70 gramos de queso bajo en grasa cortado en tiras, una pizca de albahaca.

Preparación: Cueza las patatas enteras al vapor unos 10 minutos. Cuando estén frías, pélelas y córtelas a rodajas. Trasládelas a una sartén antiadherente. Bata el resto de los ingredientes en un bol. Caliente la sartén a fuego medio.



Vierta la mezcla de huevos sobre las patatas y déjelo cocer, removiendo de vez en cuando para que el huevo batido se cocine por igual. Cuando la tortilla se mueva en bloque, dele la vuelta y manténgala un instante hasta que se haga por el otro lado. Apague el fuego y trasládela a una fuente, y déjela reposar antes de cortarla a trozos.

TORTILLA DE BACALAO

Ingredientes: 75 gramos de bacalao, 1 pimiento verde pequeño, 2 huevos y perejil.

Preparación: Ponga el bacalao en remojo con agua durante 24 horas; durante este tiempo, cambie el agua tres veces. La primera a las 12 horas, la segunda 6 horas después y la última tras otras 6 horas. Quite el agua.

Desmenuce el bacalao, previamente remojado, sacando la piel y espinas. En un cazo con un poco de aceite, cueza el pimiento cortado a tiras finas, a fuego medio, para que quede bien blando y sin tostar; en ese punto, agregue el bacalao desmenuzado, rehóguelo un poco y añada el perejil picado. Dele una vuelta y retírelo del fuego. Bata los huevos, agréguelos a la mezcla preparada y haga la tortilla.

MELOCOTONES A LA MENTA

Ingredientes: Un melocotón mediano pelado y troceado, una taza de yogur natural descremado, 1 cucharada de miel líquida de flores de azahar y hojas de menta fresca.

Preparación: Póngalo todo en la batidora y mézclelo a máxima potencia hasta que se obtenga un líquido espumoso. Luego viértalo en un vaso abombado y adórnelo con una hoja de menta.

ZUMOS

Los zumos con alto contenido de vitamina C y el grupo de vitaminas del complejo B pueden ser recomendables para

evitar o disminuir la sensación de náuseas. El zumo de hinojo, con su sabor anisado, es aconsejable para calmar el estómago revuelto. Para mejorar el efecto, se puede añadir a los zumos jengibre rallado, a ser posible fresco.

Ingredientes: Un pomelo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.


Ingredientes: 1/2 melón, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 1 cabeza de hinojo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

ESTREÑIMIENTO

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO

- Para aumentar el peristaltismo o movimiento de los intestinos, se puede tomar en ayunas un vaso de agua tibia, café, zumo de naranja, 2 o 3 ciruelas y su jugo.
- Tomar alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, y todo tipo de verduras y frutas.
- Cocinar preferentemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla, a la brasa, hervidos y a la «papillote».
- Utilizar el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.
- Utilizar hierbas aromáticas: comino, hinojo o anís verde.
- Evitar los condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.
- Se puede tomar sal si su consumo no está contraindicado por su médico. No abusar del azúcar.
- Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.
- Tomar los purés de verduras, legumbres y frutas sin colar.
- Preparar las verduras y las hortalizas crudas o al *dente* siempre que se pueda.
- Tomar la fruta fresca y con piel preferentemente, también se puede preparar en compota, macedonia o al horno.

- 
- Comer preferentemente carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra y caballo.
 - Comer pescado azul y blanco.
 - En embutidos, preferir el jamón de york, del país, fiambre de pavo y pollo.
 - Evitar los alimentos ricos en taninos, como membrillo, té, vino tinto y manzana.
 - Beber abundante agua siempre que sea posible (1,5-2 litros), 6-8 vasos de agua al día.
 - Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación. Caminar, simplemente, puede ayudarle.
 - Crear un hábito intestinal disponiendo de un horario fijo para ir al baño.
 - No utilizar enemas o supositorios. Consultar con el médico o la enfermera.
 - Intentar ir al baño antes del tratamiento de quimioterapia (el mismo día o el día anterior) para sobrellevar mejor los otros efectos secundarios, como náuseas, molestias gástricas, alteración del gusto, etc.
 - No menospreciar la necesidad de ir al baño.
 - Consultar con el médico si no ha tenido ninguna deposición en 2 o 3 días; puede necesitar un laxante o usar un enema, pero no deben usarse estos remedios sin consultar, ya que estos tratamientos pueden causar complicaciones.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Si es posible, al levantarse es aconsejable tomar uno de los siguientes alimentos:

- Un vaso de agua tibia.
- 2 kiwis y un vaso de agua tibia.
- Zumo de naranja sin colar con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen, o zumo de naranja sin colar y 2 o 3 ciruelas pasas ablandadas en el zumo.

Desayuno-merienda

- Leche descremada o infusiones (menta-poleo, manzanilla).
- Café.
- Pan integral, mejor si es de centeno o linaza.
- Compota o mermelada de ciruela.
- Fiambre de pavo o pollo, jamón del país, jamón de york, requesón, queso fresco de Burgos o Villalón.
- Yogur natural o de frutas con frutos secos troceados: dátiles, coco, higos, ciruelas, pasas, pistachos, almendras, cacahuetes; o con 2 cucharadas de semilla de lino, o con 2 cucharadas de avena, o con 2 cucharadas de salvado, o con cereales integrales ricos en salvado completo (tipo «All-bran»).
- Muesli.
- Bizcocho integral casero.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladas de todo tipo: endibias, escarola, apio, berros, brotes de soja, tomate, aguacate, champiñón, espárragos.
- Ensalada de frutos secos o de legumbres.
- Sopa de verduras, de pescado, de carne.
- Verduras salteadas con jamón del país.
- Verduras rellenas de carne picada: tomate, berenjena, calabacín, etc.
- Guisantes con jamón y lechuga.
- Arroz integral con verduras o arroz blanco con una cucharadita de salvado de trigo para compensar la fibra.
- Pasta integral de espinacas salteada con salmón o nueces.
- Purés: guisantes, calabaza, patata, puerros.
- Acelgas o judías con patatas al vapor.
- Guisado de garbanzos, lentejas, alubias.
- Garbanzos con espinacas.
- Crepes de espinacas y piñones.
- Gazpacho.

SEGUNDOS PLATOS

- Guisantes con jamón y lechuga.
- Tortilla francesa, de calabacín, espinacas o de espárragos, etc.
- Huevos pasados por agua.
- Revuelto de espárragos, setas o espinacas.
- Rape al horno con tomate.
- Sardinias asadas.
- Merluza o bacalao al horno o la plancha.
- Filete de pollo o pavo rebozado con pan integral.
- Filete o chuleta de ternera a la plancha con verduritas.
- Solomillo con ensalada.
- Pollo con ciruelas.

POSTRES

- Frambuesas, naranjas, higos, fresas, kiwi, pera, piña, mandarinas. Fresas con zumo de naranja, macedonia, requesón con miel, helado con frutos secos, batido de ciruelas.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ESTREÑIMIENTO

BIZCOCHO INTEGRAL CASERO



Ingredientes: 1 yogur natural, 4 huevos, 1 medida de yogur de aceite de oliva virgen, 2 medidas de yogur de azúcar, 3 medidas de yogur de harina integral, 1 sobre de levadura y 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: Antes de hacer la masa, encienda el horno a unos 250 °C para calentarlo. En un bol bata los 4 huevos, luego añada el yogur y utilice la batidora cada vez que añe-

da un ingrediente. El vaso del yogur sirve de medida para añadir el azúcar, el aceite, la harina y, por último, añade la levadura. Toda esta masa deberá estar bien mezclada con la batidora. Luego póngala en una bandeja previamente forrada con papel de aluminio y engrasada con mantequilla. Baje la temperatura del horno a unos 180 °C y con fuego por arriba y por abajo. Coloque la bandeja aproximadamente en el centro del horno. Puede vigilar como se va cociendo pinchando con un cuchillo la masa, si sale limpio el cuchillo ya se puede retirar. Su tiempo de cocción es de 40 minutos.

CALDO VEGETAL

Ingredientes: 1 patata pequeña, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 nabo, 1/4 de pollo (optativo) y agar-agar.

Preparación: Pele la patata, la cebolla, el puerro, la zanahoria, el nabo y trocéelos. Lave la carne y colóquelo todo en una olla con 2 litros de agua. Déjelo cocer a fuego lento unas 3 horas. Cuando esté cocido, retire la carne y las verduras. Triture las verduras y póngalas de nuevo en la olla. Remuévalas y eche un poco de sal. Mientras el caldo está en el fuego, echar el agar-agar, que es un espesante que no tiene sabor, es nutritivo y ayuda a aliviar el estreñimiento.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 4 puerros, aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharadita de semillas de sésamo.

Preparación: Ponga en la olla al vapor los puerros pelados y troceados. Cuando pasen unos 20 minutos, pínchelos con un cuchillo, si están tiernos, retírelos y páselos por la batidora. Una vez en el plato, eche sal y aceite al gusto y, por último, el sésamo.

ENSALADA DE ALUBIAS

Ingredientes: Aproximadamente 100 gramos de alubias blancas previamente cocidas, un cogollo de endibia, 6 nue-

ces, varias ramitas de apio, una ramita de perejil, aceite de oliva virgen, sal y 1/2 limón.

Preparación: Corte la endibia y el apio a trocitos, prepare las nueces y mézclelo todo con las alubias. Prepare el aliño con aceite de oliva virgen, una pizca de sal, un poco de perejil picado y, por último, unas gotas de limón.

ENSALADA DE KIWI Y AGUACATE

Ingredientes: 1 kiwi, 1/2 aguacate, unas hojas de lechuga, unas hojas de apio, 1 manojo de berros, 1 cucharadita de perejil picado y 1/4 de pepino cortado a tiras.

Preparación: Corte todos los ingredientes y distribuya la lechuga y los berros en un plato; encima coloque los aguacates y los kiwis, luego el pepino y el apio. Alíñelo con aceite de oliva virgen, una pizca de sal y unas gotas de vinagre.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Ingredientes: 100 gramos de arroz integral, 100 gramos de guisantes, 1 zanahoria, 5 o 6 judías verdes, 1 cubito de concentrado de carne y sal.

Preparación: En una cazuela con 2 vasos de agua, eche las judías verdes troceadas y lavadas y la zanahoria sin piel y cortada a tiras. A los 10 minutos, retire las verduras y trocéelas en cuadraditos mínimos. Mientras, disuelva en el mismo caldo un cubito de concentrado de carne y déjelo hervir 10 minutos más.

Una el arroz integral al caldo. Tendrá que cocer unos 40 minutos más. Cuando esté

casi hecho, añada los guisantes al resto de las verduras y rectifique la sal.

Si queda algo de caldo, escurra el arroz antes de servirlo.



GUISANTES CON JAMÓN Y LECHUGA

Ingredientes: 100 gramos de guisantes, 10 hojas de lechuga, 50 gramos de jamón del país en trocitos, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: En una cazuela, ponga un poco de aceite y rehogue durante unos minutos el jamón, a fuego lento. En otro cazo, ponga a hervir los guisantes durante unos minutos. En la cazuela en que está el jamón, ponga los guisantes escurridos, la lechuga cortada a trozos, previamente lavada, 1/2 vaso del caldo de hervir los guisantes y sal. Deje cocer los guisantes con la cazuela destapada durante 30 minutos aproximadamente a fuego muy lento. Sírvalos calientes.

ESPAGUETIS DE ESPINACAS CON NUECES

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis de espinacas, 100 gramos de queso fresco cortado en cuadraditos, 4 nueces troceadas, aceite de oliva virgen, sal y una ramita de albahaca finamente cortada.

Preparación: Ponga en una olla bastante agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando esté hirviendo, eche los espaguetis y déjelos hervir unos 5 minutos para que estén al *dente*. Póngalos en un escurridor, échelos agua fría y déjelos escurrir. Por último, póngalos en el plato y añada los trozos de queso, las nueces, sal, espolvoree con albahaca y termine con un buen chorro de aceite.

BATIDO DE CIRUELAS

Ingredientes: 10 ciruelas pasas sin hueso, 3 claras de huevo, 1/2 de vaso de azúcar, 2 cucharadas de zumo de limón, una pizca de sal.

Preparación: Cubra las ciruelas con agua y llévelas a ebullición; reduzca el fuego, tápelas y déjelas cocer 15 minutos a fuego lento. Escúrralas y reserve 3 cucharadas de líquido de cocción. Pique las ciruelas. En un cuenco refractario,

mezcle las claras de huevo, el azúcar, el líquido de cocción de las ciruelas, el zumo y la ralladura de limón, y la sal. Bata la mezcla con la batidora entre 5 y 7 minutos. Coloque el recipiente sobre agua hirviendo y remueva con una cuchara unos 2 minutos y apártelo del fuego. Incorpore las ciruelas y vierta la mezcla en copas para sorbete. Manténgalas en la nevera al menos 2 horas, pero no más de 8.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos unos con otros poco a poco. Otra alternativa es hacer el zumo de una o varias frutas y añadir una cucharadita de coco (fresco o desecado) o de germen de trigo, porque añade más fibra.



Ingredientes: 1 tallo de apio, 6 hojas de col rizada, 2 tomates, 1/2 aguacate, 1 ramita de orégano fresco finamente picado.

Preparación: Licue el apio, la col y los tomates. Vierta los

zumos en el vaso de la batidora y añada el aguacate y el orégano. Bata y sirva la mezcla.

Ingredientes: 2 peras pequeñas, 2 rodajas gruesas de piña.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

Ingredientes: 3 tomates, 1/2 de pepino grande, 6 hojas de espinacas.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

Ingredientes: 20-25 frambuesas, 1 naranja grande, 145 mL de agua sin gas.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

SEQUEDAD DE BOCA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

- Evitar los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, etc).
- Tomar alimentos líquidos o blandos: flan, helado, sopas, guisados, zumos.
- Mezclar salsas, caldo, mantequilla y yogur a los alimentos para que se humedezcan.
- Utilizar vinagre y zumo de limón para aliñar los alimentos.
- Evitar alimentos aceitosos y espesos.
- La leche puede producir más sensación de boca pastosa.
- Aumentar el aporte de líquidos en la dieta.
- 15 minutos antes de las comidas enjuagar la boca con una cucharada de zumo de limón fresco diluido en un vaso de agua.
- Tomar pequeños sorbos de agua durante la comida, lo que permitirá tragar con más facilidad. No masticar grandes cantidades de comida cada vez.
- Comer poco pero frecuentemente, realizando más de tres comidas diarias.
- Preferencia por los líquidos algo ácidos, sin azúcar, y las bebidas gaseosas.
- Llevar siempre consigo una pequeña botella de agua para humedecer la boca cuando esté seca. Recordar que se debe beber entre 2 y 3 litros de agua al día.
- Enjuagar la boca antes de las comidas y durante el día.
- Humedecer los labios antes de comer.
- Deshacer trocitos de hielo en la boca.
- Tomar caramelos y chicles sin azúcar.
- Tomar gotas de zumo de limón para estimular la saliva.
- Utilizar, tras consejo médico, la saliva artificial de venta en farmacias.
- Masticar dos perlas de aceite de onagra antes de acostarse (también pueden utilizarse durante el día).
- Hacer ejercicios de estimulación masticatoria para mejorar la salivación.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

Desayuno-merienda

- Horchata, leche de soja.
- Zumo de naranja y limón.
- Infusiones de menta, manzanilla.
- Pan de molde sin corteza con aceite de oliva virgen o mantequilla.
- Jamón de york o fiambres de pollo o pavo, queso de Burgos, paté.
- Frutas frescas: melón, sandía, melocotón, pera, etc.
- Yogur de frutas, flan, natillas, cuajadas.
- Papilla de fruta, papillas infantiles.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Consomé, caldos, sopas de pescado, sopas de verdura.
- Sopa de legumbres.
- Gazpacho.
- Cremas de guisantes, champiñones, zanahoria y nabos.
- Arroz caldoso.
- Ensaladas.
- Emparedado de caviar.
- Pastel de pan de molde combinado.
- Mousse de escalivada.
- Flan de verduras.
- Pasta italiana con salsas.
- Potajes.

SEGUNDOS PLATOS

- Pastel de pollo.
- Pastel de merluza.
- Huevos revueltos.

- Pescado hervido con cebolla.
- Carnes estofadas.
- Lasaña.
- Canelones.
- Tortillas.

POSTRES

- Frutas frescas, macedonia de frutas.
- Flanes, natillas, yogures y cuajadas.
- Helados y sorbetes.
- Arroz con leche.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

SOPA DE GALLINA

Ingredientes: 1/4 de gallina, 1 zanahoria, 1 puerro, una pizca de pimienta, sal, una ramita de perejil, una ramita de tomillo y 2 hojas de laurel.

Preparación: Ponga la gallina, la zanahoria, el puerro y las hierbas en un puchero con 1,5 litros de agua con sal. Cuando el caldo arranque el hervor, retire la espuma y baje el fuego, dejando la cocción durante una hora y media. Retire la gallina y deje que se enfríe. Cuele el caldo y póngalo de nuevo en el fuego; cuando empiece a hervir de nuevo, añada la gallina a tiritas junto con el perejil picado.

Variaciones con un buen caldo de carne: se puede añadir fideos finos, huevo duro, hebras de pollo, legumbres (garbanzos, alubias), verduras juliana, verdura en cuadritos, almendra molida, pan tostado, tiras de jamón del país o de york.

Condimentos: Se pueden añadir durante la cocción en la sopa de carne (perejil, hierbabuena, menta, azafrán o laurel).

SOPA DE PESCADO

Ingredientes: 1 cabeza de rape, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil, 1 ramita de tomillo, 1 ajo, una pizca de azafrán, 1 tomate pequeño y almendras tostadas.

Preparación: En una cazuela rehogue, con aceite y margarina, la cebolla cortada a trocitos. Cuando esté dorada, añada el tomate cortado a trocitos, la cabeza de rape, el laurel, el perejil, el tomillo y la sal. Entonces, vierta 1,5 litros de agua calentada previamente y déjelo cocer unos 25 minutos. Haga una picada con el ajo, las almendras y el azafrán, viértalo en la sopa y déjelo 5 minutos más. Desmenuce la carne de la cabeza de rape y vuélvala a poner dentro del caldo.

Variaciones con un buen caldo de pescado: podemos añadir arroz, puerros, zanahoria, patata, cuadraditos de pan tostado, jamón serrano y huevo.

Condimentos: Se pueden añadir durante la cocción en la sopa de pescado (perejil, tomillo, laurel, etc.).

EMPAREDADO DE CAVIAR

Ingredientes: 2 rebanadas de pan de molde sin corteza, mantequilla, caviar, 2 cucharadas de cebolla rallada, unas gotas de limón.

Preparación: En las rebanadas de pan, extienda la mantequilla, encima ponga la cebolla, extienda el caviar y añada unas gotas de limón. Unte la otra rebanada con mantequilla para cubrir.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes: 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre o de limón, 1/2 cucharadita de sal marina y pimienta.

Preparación: En un bote, ponga 3 cucharadas de aceite, un poco de vinagre y tápelo. Agítelo enérgicamente. Añada el

resto del vinagre y luego las otras tres cucharas de aceite. Agítelo de nuevo. Sazónelo con sal y pimienta al gusto. Esta salsa sirve para aliñar ensaladas.

ENSALADA DE CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 1 patata mediana y salsa vinagreta.

Preparación: En una olla para cocinar al vapor, eche la patata y el calabacín enteros y lavados. Después de cocerse durante 15 minutos aproximadamente, retírelo del fuego y espere a que se enfríe. Pele los calabacines y la patata y trocéelos a cuadraditos. Vierta la salsa vinagreta por encima y manténgalo unos minutos en la nevera.

ENSALADA DE PASTA

Ingredientes: 100 gramos de pasta en forma de lazos, 1 rodaja de piña en almíbar, 2 palitos de cangrejo, 1 cucharada de albahaca fresca, 1 hoja de laurel, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga al fuego una olla alta con bastante agua, una pizca de sal y el laurel. Cuando esté hirviendo, vierta la pasta y déjela cocer durante unos 10 minutos (la pasta debe de estar más blanda que al *dente*). Una vez escurrida, échele agua fría y vuélvala a escurrir. Póngala en el plato y trocee a dados pequeños la piña y los palitos de cangrejo. Espolvoree la albahaca y sea espléndido con el aceite.





GAZPACHO

Ingredientes: 1 ajo (sin la parte del centro), 2 tomates rojos (grandes, maduros), 1 pimiento verde (pequeño), 100 gramos de pan sin corteza, 1/2 pepino sin piel, 1 tacita de café con aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharada de vinagre y 1 litro de agua.

Preparación: Pele el ajo y los tomates. En el vaso de la batidora, triture el ajo y los tomates. A continuación, añada el pimiento troceado, el pan, el pepino y, por último, el aceite. Cuando esté todo muy triturado, viértalo en una jarra, añada el agua y, finalmente, una pizca de sal y la cucharada de vinagre. Déjelo en la nevera hasta que lo sirva. Se pueden añadir cubitos de hielo en el bol donde se sirve.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes: puerros medianos, 1 loncha de jamón, 1/2 cebolla pequeña, 1 vaso de bechamel (no espesa) y aceite de oliva virgen.

Preparación: Corte las parte verdes de los tallos y retire la piel de los puerros. Lávelos y póngalos al vapor durante unos 15 minutos (que queden tiernos, pero que no se deshagan). Mientras, puede hacer una bechamel que no quede espesa. En una sartén sofría la cebolla rallada con una cucharada de aceite. Engrase con aceite una fuente para el horno, coloque los puerros previamente escurridos. Vierta la cebolla, el jamón a cuadraditos y, por último, la bechamel. Gratínelo unos 5 minutos.

FLAN DE LIMÓN

Ingredientes: 2 limones, 4 huevos, 1 vaso de leche entera, 3 cucharadas de azúcar, vainilla en rama y caramelo líquido.

Preparación: Bata las 4 yemas, añada 2 cucharadas de azúcar y, poco a poco, el zumo de los 2 limones. En un cazo, hierva un vaso de leche con la vainilla. Añada esta leche caliente a las yemas y, cuando tenga esta mezcla, incorpore 2

claras batidas a punto de nieve. Vierta toda esta mezcla en la flanera, donde previamente ha vertido caramelo líquido en el fondo. Ponga la flanera al baño maría durante más de media hora, hasta que cuaje. Tendrá que estar unas horas en reposo antes de servirlo.



NATILLAS CASERAS

Ingredientes: 1 litro de leche, 3 huevos, 3 cucharadas de azúcar, 6 galletas comunes, 1 cucharada de maicena, 1 ramita de vainilla y canela en polvo.

Preparación: Ponga la leche y la vainilla en un cazo al fuego hasta que hierva. Cuélelo. Mientras, bata las yemas, el azúcar y la maicena. Esta mezcla se vierte poco a poco en la leche que está al fuego, removiendo con una cuchara todo el tiempo. Déjelo hervir, removiendo unos 3 minutos con un batidor de barillas. En una fuente plana, ponga las galletas en el fondo. Vierta el contenido del cazo y déjelo enfriar. Espolvoree la canela por encima de las natillas e introduzca la fuente en la nevera (no en el congelador) antes de servir las.

ZUMOS

Ingredientes: 2 naranjas, 1 limón.

Ingredientes: 2 naranjas, 1 plátano.

EL ENFERMO BAJO DE DEFENSAS

CONSEJOS PARA EL ENFERMO BAJO DE DEFENSAS

- Preferir los alimentos cocinados a los crudos (vegetales, carnes y pescados, siempre cocinados).
- Comer fruta que se pueda pelar: plátanos, mandarinas, etc.
- Comer alimentos industrializados con control estricto microbiológico: zumos, helados, leche, etc.



- Beber preferentemente los zumos de fruta o de vegetales envasados.
 - No comer fiambres, huevos crudos ni requesón.
 - Evitar los pasteles rellenos de nata o de crema.
 - No comer queso azul ni roquefort.
 - Añadir las especias o hierbas durante la cocción, y no después.
 - Cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen.
 - Utilizar siempre que se pueda la olla exprés, porque esteriliza.
- Utilizar medidas antisépticas al cocinar: lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar las comidas, antes de comer y después de ir al baño.
 - No compartir vasos.
 - Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses. Los cepillos contienen microorganismos que pueden provocar infección. Cambiar de cepillo de dientes después de haber tenido una infección de la boca.
 - Evitar cortaduras y contusiones; utilizar guantes de jardinería; no hacerse manicuras.
 - Evitar cepillar los animales de compañía, así como limpiar jaulas, etc.
 - Pedir a las personas con algún tipo de infección o resfriadas que retrasen su visita hasta que haya aumentado en defensas.

- No utilizar enemas ni supositorios sin orden médica.
- No vacunarse sin antes consultar al médico o enfermera de referencia.
- Una temperatura igual o superior a 38 °C indica la posibilidad de una infección y requiere consultar al médico o enfermera sobre qué se debe hacer en una situación así. Hay ocasiones en las que algún medicamento, o la propia enfermedad, puede provocar fiebre.

MENÚ PARA EL PACIENTE BAJO DE DEFENSAS

Desayuno-merienda

- Zumo de naranja o de mandarina natural.
- Zumo de piña natural.
- Fruta fresca: kiwis, peras, plátanos.
- Cereales integrales.
- Tostadas o bocadillo intergral: tortilla, jamón curado, mantequilla vegetal.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Sopa de cebolla.
- Consomé, caldo de pollo.
- Espaguetis integrales con salsa de tomate.
- Crema de setas.
- Puré de patatas.
- Estofado de legumbres: alubias, lentejas, garbanzos.

SEGUNDOS PLATOS

- Almejas pasadas por la sartén con ajo y perejil.
- Chuletas de cordero con patatas fritas y tomate.
- Conejo con patatas y pimientos rojos.

- Lomo de cerdo rebozado con huevo y pan rallado.
- Sardinas a la parrilla.
- Bacalao con salsa de tomate.
- Pescadilla al limón.
- Tortilla de patatas.
- Huevos duros.
- Lomo de cerdo con salsa de naranja y limón.



Postres

- Kiwi, piña, mandarina, naranja, plátano, pera, fresas, etc.

RECETAS ACONSEJADAS ANTE LA BAJADA DE DEFENSAS

LOMO DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y LIMÓN

Ingredientes: 4 filetes de lomo deshuesado y sin grasa, 1 cebolla mediana cortada finamente, 2 dientes de ajos pelados y troceados, el zumo de 2 naranjas, el zumo de 1/2 limón, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de comino molido y una hoja de laurel.

Preparación: En una olla a presión, ponga el aceite y dore la carne por los dos lados y retírela en un plato. Agregue el ajo y la cebolla en la olla, y sofría de 3 a 4 minutos. Añada el zumo de naranja, el de limón, y, por último, el resto de in-

gredientes. Cuando llegue a un punto de ebullición, agregue la carne. Cierre la olla a presión y déjela 8 minutos al fuego. Abra la olla según las instrucciones. Ponga de nuevo la olla al fuego y espere a que la salsa llegue a ebullición, dejando que se reduzca hasta que espese.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes: 3 cebollas medianas, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 litro de agua, 1 vaso de caldo, 50 gramos de queso rallado, 25 gramos de mantequilla, una barra de pan.

Preparación: En la olla a presión, ponga el aceite y sofría la cebolla hasta que esté tierna, sin que se dore. Añada el pan en rebanadas finas, rehóguelo un poco y vierta el agua y el caldo. Cierre la olla y déjelo cocer durante 3 o 4 minutos. Abra la olla según las instrucciones. Ponga la sopa en una rustidera, añada la mantequilla a trocitos y espolvoree el queso. Métalo al horno fuerte para que se gratine.

CONSEJOS PARA EL PACIENTE QUE RECIBE EL ALTA

Una vez finalice el tratamiento y reciba el alta, una alimentación adecuada puede seguir ayudándole. Especialistas en oncología y dietética creen que la alimentación tiene un papel preventivo muy importante y también como complemento de los tratamientos contra el cáncer. Expertos en nutrición consideran que la dieta mediterránea es aconsejable por los beneficios que aporta al organismo, dada la variedad de alimentos utilizados (cereales, legumbres, pescados, carne, fruta) y el uso del aceite de oliva virgen y de hierbas aromáticas para cocinar y aliñar.



PUNTOS CLAVE DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

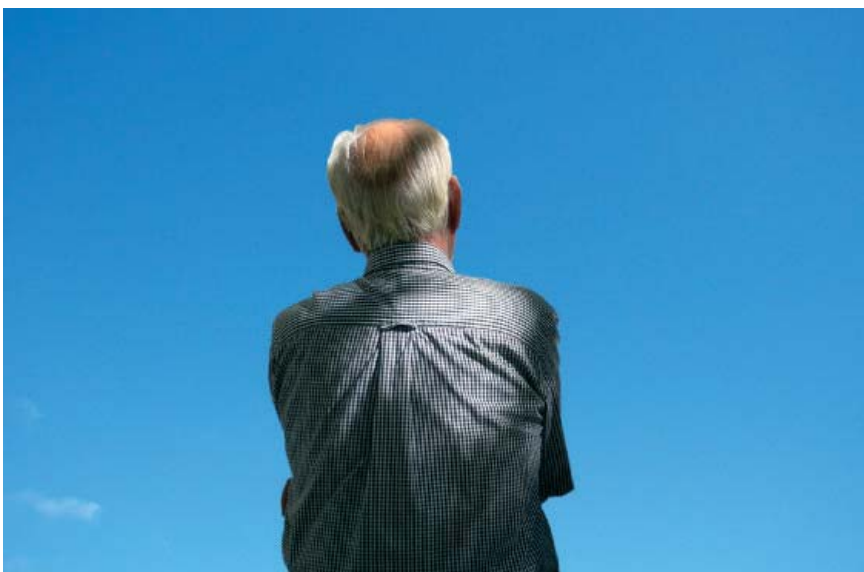
- Basar la alimentación en una dieta mediterránea.
- Consumir alimentos de temporada en su estado natural.
- Consumir más alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, patatas, frutas, verduras) que de origen animal.
- Intentar en cada comida tomar alimentos crudos como frutas, verduras y legumbres, con el objetivo de suplir las necesidades de vitaminas.
- Comer durante la semana una cantidad moderada de pescado (preferiblemente azul), aves y huevos.
- Consumir carnes rojas pocas veces al mes.
- Preferir la sal marina a la sal refinada.
- Evitar el azúcar refinado, sustituyéndolo por azúcar moreno o miel.
- Utilizar siempre aceites prensados en frío, preferiblemente el aceite de oliva virgen, así como otros aceites que provienen de semillas: aceite de pepita de uva, aceite de maíz, etc.
- Se aconseja no utilizar más de una vez el aceite para cocinar, pues pierde el ácido linoleico y las vitaminas A y C, y las grasas se pueden oxidar y volver rancias, no siendo entonces beneficiosas para la salud.
- Sustituir la harina blanca y sus derivados (pastelería, pan, etc.) por harina integral y sus derivados (pan integral, etc.).
- Disminuir el consumo de alimentos ahumados o que lleven colorantes y conservantes químicos.
- La cerveza y el vino tinto son aconsejables en las comidas, aunque de forma moderada. El vino tiene sustancias antioxidantes y un efecto antiateromatoso; la cerveza es rica en nutrientes y vitaminas de grupo B.
- El yogur contiene *Lactobacillus acidophilus*, que potencia la inmunidad y previene las infecciones.
- Los alimentos ricos en fibra favorecen el funcionamiento del aparato digestivo y tienen un efecto anticancerígeno.
- Si se cocina carne o pescado, no calentar el aceite hasta el punto que empiece a humear. Las temperaturas altas destruyen los ácidos grasos esenciales y el ácido linoleico.
- Cocinar los vegetales al vapor para beneficiarse de todas sus propiedades. Si se cuecen, aprovechar el caldo, ya

que las vitaminas hidrosolubles y algunos minerales se disuelven en el agua de cocción.

- Consumir té verde: tiene poder anticancerígeno y previene enfermedades degenerativas.
- Utilizar cazuelas con tapa hermética y de acero inoxidable. Las de cobre favorecen la oxidación y la pérdida de vitamina C.

OTROS CONSEJOS GENERALES QUE PUEDEN AYUDAR AL PACIENTE

- Intentar mantener el peso adecuado y evitar la obesidad.
- Dormir un mínimo de 8 horas al día.
- Mantener una higiene diaria, utilizando jabones neutros. Atención a los desodorantes que contengan aluminio, ya que este antitranspirante no permite la eliminación de toxinas a través del sudor.
- Ir al baño regularmente.
- Tomar el sol moderadamente y con protección.
- No fumar y limitar el alcohol.
- Beber aproximadamente 2 litros de agua al día.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Evitar el estrés.






Parte 4

FISIOTERAPIA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO

INTRODUCCIÓN

La fisioterapia es una profesión cuyo objetivo principal es preservar y restablecer cuanto antes la autonomía del paciente, en este caso el enfermo de cáncer. El paciente que ha estado inmóvil durante un tiempo tras haber sido intervenido quirúrgicamente, al igual que el que ha recibido quimioterapia o radioterapia, puede beneficiarse de un programa de rehabilitación durante todo el proceso de la enfermedad. Con la fisioterapia pueden prevenirse o aliviarse síntomas molestos, y se puede aumentar la movilidad musculoesquelética. Este beneficio físico también ayuda a mejorar el estado de ánimo, dando al paciente la oportunidad de participar en su propia recuperación.

- 
- No realice ejercicios sin consultar al fisioterapeuta.
 - Sea cauto, ya que hay ejercicios que pueden ser buenos para una persona pero pueden perjudicar a otra.
 - Si realiza una tabla de ejercicios, su fisioterapeuta se los explicará con detalle y aclarará las dudas que tenga.
 - Si tiene otra tabla de ejercicios, enséñesela a su fisioterapeuta antes de ponerlos en práctica.
 - No tema preguntar, no molesta.

El fisioterapeuta conoce las diferentes etapas y situaciones por las que pasa el enfermo, y por ello actuará de la mejor forma en todas y cada una de ellas, teniendo en cuenta el momento en el que se encuentra cada paciente. Habrá un tiempo dedicado a la instrucción o los consejos, un tiempo para los ejercicios suaves y un tiempo para ejercicios más intensos.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Algunos pacientes con cáncer de mama, melanoma, etc., a los que se les ha practicado una intervención quirúrgica con vaciamiento de los ganglios de la axila, pueden sentir molestias en la articulación del hombro (generalmente provocadas por la tirantez de las cicatrices o la inmovilidad temporal) o pueden notar que el brazo se ha hinchado ligeramente. Conviene actuar pronto, tanto para evitar cualquier secuela en la articulación (hombro congelado, tendinitis, capsulitis, etc.) como para prevenir que se instaure el «linfedema» (hinchazón del brazo). Con algunos cuidados y ejercicios se solucionará con rapidez.

También es importante prevenir el posible edema de la extremidad inferior en los pacientes afectados de cáncer de vulva o melanoma, a los que se les ha practicado una intervención quirúrgica con vaciamiento de los ganglios de la ingle.

Si el paciente tiene que permanecer largo tiempo en la cama debido a una intervención quirúrgica, el fisioterapeu-

ta le recomendará realizar unos ejercicios diarios generales para mejorar su autonomía, en cuanto pueda levantarse.

EL LINFEDEMA

El linfedema consiste en la hinchazón de la extremidad como consecuencia de la interrupción o alteración de la circulación linfática. Los «ejercicios de drenaje» tienden a mejorar esta circulación, y hay que realizarlos lo más pronto posible. Son ejercicios de bombeo para facilitar la circulación linfática, y es el fisioterapeuta quien indica cuándo y cómo realizarlos. Es importante que sean suaves, sin fuerza y sin tirar de la extremidad. Para llevarlos a cabo es importante rodearse de un ambiente tranquilo.

Las posturas recomendables de drenaje son:

- *Extremidad superior.* Apoye el brazo sobre una o dos almohadas manteniendo la mano más alta que el hombro (en declive).
- *Extremidad inferior.* Mantenga elevada la pierna mediante almohadas.

EL CUIDADO DE LAS CICATRICES

Cada persona cicatriza de una manera diferente, e incluso una misma persona puede, en determinadas circunstancias, cicatrizar con más dificultad alguna vez. Una ayuda a este proceso beneficiará la evolución del movimiento y evitará incluso el dolor que producen las cicatrices atrofiadas. Es recomendable utilizar alguna crema o aceite especial (p. ej., aceite de mosqueta), y los masajes con las yemas de los dedos dos o tres veces al día, pero sólo cuando haya cerrado la herida.

Si persiste el problema, consulte al fisioterapeuta, quien le recomendará el uso de otras técnicas físicas, como láser,

Consejos para prevenir el linfedema y sus infecciones

Cabe recordar que la piel es la puerta de entrada de muchas infecciones y que la extremidad debe mantenerse sin opresiones ni calor excesivo. Por tanto:

- Evite heridas o pinchazos al hacerse la manicura o al coser.
- Use guantes para determinadas tareas (limpiar pescado, lavar platos, etc.).
- En el jardín, usar manoplas acolchadas si tiene plantas espinosas.
- Evite rasguños de animales. Si le pica un insecto, evite rascarse.
- Tenga cuidado con el vapor de la plancha. Si se quema, busque rápidamente atención médica para evitar complicaciones.
- Evite el contacto prolongado con el hielo, también puede lesionar la piel.
- No use cuchillas, ni cera caliente, ni cremas para depilarse. Es mejor una máquina que rasure suavemente cuando la herida esté cicatrizada.
- Use prendas anchas (en el caso de la extremidad inferior, calcetines y calzado).
- Evite ambientes calurosos (estufa, esterilla eléctrica, infrarrojos, agua caliente directa, sauna, sol, etc.): la extremidad debe mantenerse fresca.
- Si tiene que tomarse la presión arterial que sea en el brazo sano.
- Sepa que conviene evitar cualquier tipo de pinchazo en el brazo o en la pierna afectados (incluso para análisis y vacunas).
- No realice esfuerzos que supongan una sobrecarga excesiva de la extremidad. En el caso del brazo, no lleve pesos. En el caso de la pierna, camine pausadamente.
- Evite tirones de la extremidad afectada.
- Procure evitar el uso habitual de joyas o relojes en el brazo afectado.

Consulte al médico ante la presencia de:

- Lesiones de la mano o el pie afectado.
- Manchas rojizas o de color violeta en la piel.
- Calor excesivo en alguna zona de la extremidad.

ultrasonidos o técnicas manuales, como el despegamiento de la cicatriz con un masaje.

EL CUIDADO DE LA PIEL

La elasticidad de la piel también facilita el movimiento. Conviene mantener la piel hidratada durante el tratamiento con quimioterapia, sobre todo en las zonas de mayor sequedad, a fin de evitar la formación de grietas en las zonas de roce (codos, pies, etc.).

Si se prevé un tratamiento con radioterapia, es recomendable hidratar con anterioridad la piel de la zona que será irradiada; durante el proceso de tratamiento, debe aplicarse una crema después de cada sesión. Son recomendables las cremas de *Aloe vera* (hidratante y calmante) y *Avena sativa* (anticongestiva y antiinflamatoria).

Estos cuidados son especialmente importantes cuando la zona que va a tratarse está cerca de una articulación, ya que una buena movilidad de la articulación depende de la elasticidad de la piel.

UNA VEZ ACABADO EL TRATAMIENTO

Cuando han finalizado los tratamientos con quimioterapia o radioterapia, y comienza de nuevo la vida normal, puede ser necesario superar algunas dificultades físicas que van saliendo a su paso, como «la fatiga», un síntoma que se caracteriza principalmente por experimentar cansancio, laxitud, falta de energía, debilidad, y que en ocasiones se acompaña de dolor muscular o articular. Es un problema temporal cuyo tratamiento conoce el fisioterapeuta, quien indicará un programa de ejercicios que poco a poco mejorarán la condición física y remediarán esa fatiga.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA MÉDICA

- Brown J, Byers T, Thompson K, Eldridge B, Doyle C, Williams AM. Nutrition During and After Cancer Treatment: A Guide for Cancer Survivors. CA Cancer J Clin 2001; 51: 153-181.
- Casciato DA, Lowitz BB. Manual of Clinical Oncology. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins, 2000.
- Chabner BA, Longo DL. Cancer Chemotherapy and Biotherapy: Principles and Practice. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins, 2000.
- Chemotherapy and You: A Guide To Self-Help During Treatment. NIH Publication, 1999.
- Díaz Rubio E, Martín M. Terapia Antiemética. Situación actual y tendencias futuras. Madrid: Ediciones Elba, 1992.
- Díaz Rubio E. Efectos secundarios de la quimioterapia antineoplásica. Barcelona: Doyma, 1988.
- Eating Hints for Cancer Patients, before, during and after treatment. NIH Publication, 1998.
- Klastersky J, Schimpff SC, Senn HJ. Supportive Care in Cancer. A Handbook for Oncologists. New York: Marcel Dekker Inc., 1999.
- Radiation Therapy and You: A Guide to Self-Help During Treatment. NIH Publication, 1999.
- Vincent T, DeVita JR, Hellman S, Rosenberg SA. Cancer - Principles and Practice of Oncology. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins, 2001.
- <http://cancer.about.com/health/cancer>
- <http://www3.cancer.org>
- <http://cancerbacup.org.uk>

- <http://cancerfatigue.org>
- <http://cancernet.nci.nih.gov/coping.html>
- <http://fhcrc.org>
- <http://moffitt.usf.edu>
- <http://www.aerie.com/nohicweb/campaign>
- <http://www.cancereducation.com>
- <http://oncolink.upenn.edu>
- <http://www.oncology.com>
- <http://www.cancersupportivecare.com>

BIBLIOGRAFÍA PSICOLÓGICA

- Austillo W, Mendinueta C, Austillo E. Cuidados del enfermo en fase terminal y atención a su familia. Pamplona: Universidad de Navarra, 1995.
- Bayés R. Aspectos psicológicos del enfermo con cáncer (el impacto psicológico del cáncer). En: González Barón M, ed., 1996.
- Bayés R. Psicología Oncológica. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Curt GA, Breitbart W, Cella D et als. Impact of Cancer-Related fatigue on lives of patients: New findings from the Fatigue coalition. *The Oncologist* 2000; 5(5): 353-360.
- Fantle SE. Living in a strange world. Florida Division, American Cancer Society, 1979.
- Gómez Sancho M. Cuidados paliativos e intervención psicosocial en enfermos terminales. ICEPSS, 1994.
- Gómez Sancho M. Cuidados paliativos: Atención Integral a enfermos terminales (vol. I-II). ICEPSS, 1998.
- National Cancer Institute & National Candlelighters Foundation. Young People with cancer, 1988.
- U.S. Department of Health and Human Services. When some in your family has cancer, 1985.
- U.S. Department of Health and Human Services. Chemotherapy and you, 1987.
- U.S. Department of Health and Human Services. Talking Time: Support for people with cancer and the people who care about them, 1986.

- U.S. Department of Health and Human Services. Talking with your child about cancer, 1986.
- U.S. Department of Health and Human Services. When Cancer Recurs: Meeting the challenge again, 1987.
- <http://www.cancerhelp.org.uk>
- <http://www.iespania.es/asociaciones.htm>
- <http://www.ammcova.com>
- <http://aecc.es>
- <http://cancercare.org>
- <http://cancer.org>
- <http://www.worldwidehospital.com>
- http://oesi.nci.gov/understanding_cancer
- <http://cancer.med.upenn.edu>
- <http://www.aicr.org>
- <http://www.cancerhelp.org.uk>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- <http://www.ncn.org>
- <http://cancer.gov>
- <http://www.cancer-pain.org>
- <http://www.uh.org>
- <http://www.stoppain.org>
- <http://www.cancersymptoms.org>

BIBLIOGRAFÍA GASTRONÓMICA

- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 3.^a ed. Aravaca: Interamericana, 1998.
- De Toulouse-Lautrec M. Verduras, arroz y pasta. Barcelona: CEAC, 1979.
- Diccionario de Nutrición y Alimentos. Barcelona: Bellaterra, 1994.
- Font Quer P. Plantas medicinales, el dioscórides renovado. Cerdanyola: Labor, 1987.
- Gómez Candela C, Sastre Gallego A. Soporte nutricional en el paciente oncológico. BMS, 2002.
- Lindsay A. Cocina ligera para todos los días. Barcelona: Martínez Roca, 1993.

- Mahan-Arlin. Nutrición y dietoterapia. McGraw-Hill Interamericana, 1995.
- Millán C. Las quinientas mejores recetas. Grafalco, Fuente El Saz, 1987.
- Muñoz M, Aracena J, García Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Barañain: EUNSA. Universidad de Navarra, 1999.
- Pemberton C. Manual de dietética de la Clínica Mayo. Medici, 1993.
- Plant J. Tu vida en tus manos. RBA, 2000.
- Robles Gris J, Ochoa F. Apoyo Nutricio en cáncer. McGraw-Hill Interamericana, 1995.
- Seguí M. Cocinar es fácil. Barcelona: Queralt-Seguí, 2000.
- Tabla de composición de alimentos. Sandoz Nutrition.
- Wheeler C. Zumos para una vida sana. Robin Book, 1995.

BIBLIOGRAFÍA DE FISIOTERAPIA

- Bland KI, Coperland III EM. La mama, manejo multidisciplinario de las enfermedades malignas y benignas. Ed. Médica Panamericana, 1995.
- Gil M, Galván C, Gil C, Rodríguez LP. Limitación de la movilidad del hombro y edema del brazo en las enfermas mastectomizadas. Rehabilitación, 1970.
- Kottke FJ, Lehmann JF. Medicina Física y Rehabilitación. Ed. Médica Panamericana, 1997.
- Lèduc A, Caplan J, Lievens P, Lèduc O. Traitement physique de l'oedème du bras. París: Masson, 1991.
- Madrid Reques MJ, López Delgado T, O'Kelly Pérez P. La fatiga en el cáncer impacto y alcance del problema. Enfermería Global, revista electrónica semestral de Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 2003.
- Serra Escorihuela M. Linfedema: métodos de tratamiento aplicados al edema. Servicio de Documentación Científica del Grupo Faes, 1994

- Serra M, Cervera J. Linfedema del miembro inferior: tratamiento fisioterápico. Rehabilitación 1992.
- Viñas F. La Linfa y su drenaje Manual. Los libros de Integral Salud natural, 4.ª ed., 1998.
- <http://www.um.es/eglobal/>
- <http://www.fefoc.org>
- <http://www.secpal.com>



ANEXOS

ANEXO 1

¿QUÉ PROFESIONALES INTERVIENEN EN EL CUIDADO DE LOS PACIENTES?

Son numerosos los profesionales que forman parte del equipo disponible en el hospital para ofrecer ayuda al paciente y a la familia. Cada hospital o centro sanitario tiene su propio estilo, por lo que los integrantes del equipo pueden variar de un centro a otro.

A continuación se cita la función de algunos de los profesionales que intervienen en los cuidados del paciente:

Hematólogo: Médico especialista en el estudio y tratamiento de las enfermedades de la sangre.

Oncólogo: Médico especialista en el estudio y tratamiento de las personas con cáncer.

Patólogo: Médico especialista en el estudio de células y tejidos del cuerpo mediante pruebas de laboratorio que determina si el tumor es cancerígeno o benigno.

Radiólogo: Médico especialista en el diagnóstico de enfermedades mediante la lectura de radiografías y de otras técnicas como la tomografía computarizada (TC) y las imágenes por resonancia magnética (RM).

Radioterapeuta: Médico especialista en la radiación para el tratamiento de la enfermedad.

Trabajador social: Profesional especializado en ayudar al paciente y la familia a resolver los problemas no médicos que pudieran surgir durante la estancia del enfermo en el hospital, así como una vez dado de alta.

Psiconcólogo: Profesional que actúa como asesor dentro del equipo de oncología y está dedicado a ofrecer apoyo psicológico tanto al paciente como a la familia en el momento del diagnóstico y durante el proceso de la enfermedad. Ayuda a al paciente a entender y a hablar acerca de su cáncer.

Farmacéutico: Profesional licenciado en farmacia que informa al paciente sobre la correcta utilización de los medicamentos recetados por el médico.

Cirujano: Médico que extrae tumores o realiza procedimientos quirúrgicos.

Neurocirujano: Médico especialista en cirugía del sistema nervioso.



Neurólogo: Médico que trata problemas del sistema nervioso.

Anestesiista: Médico especialista en prevenir y aliviar el dolor mediante medicamentos.

Urólogo: Médico especialista en tratar problemas del tracto urinario.

Psiquiatra: Médico especialista que ha adquirido conocimientos teóricos y prácticos para el diagnóstico y tratamiento de las personas que sufren trastornos mentales.

Endocrinólogo: Médico especialista en las enfermedades de las glándulas del sistema endocrino.

Dietista: Especialista en el área de los alimentos y de las dietas.

Enfermera de oncología: Profesional especializada en la atención del paciente diagnosticado de cáncer. Administra medicamentos (quimioterapia), instala y vigila equipos intravenosos, proporciona otros cuidados y realiza una labor didáctica tanto para el paciente como para la familia.

Capellán: Persona con grado eclesiástico que proporciona apoyo espiritual y consejo cuando se solicita su servicio.

Fisioterapeuta: Profesional sanitario que mediante técnicas manuales y físicas procura la readaptación funcional del paciente, y mediante pautas de educación sanitaria le instruye durante el proceso de la enfermedad para mejorar su calidad de vida.

ANEXOS

ANEXO 2

SEDES Y CENTROS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Ciudad	Provincia	Tipo de centro	Dirección	C.P.	Teléfono
Albacete	Albacete	Sede	Albarderos, 1	02004	(967)50.81.57 (967)50.81.58
Albacete	Albacete	Centro de Prevención	Albarderos, 1	02004	(967)50.81.57
Alicante	Alicante	Sede	Catedrático Soler, 4, bajo	03007	(96)592.47.77 (96)513.06.38
Alicante	Alicante	Centro de Prevención	Catedrático Soler, 4, bajo	03007	(96)592.47.77 (96)513.06.38
Almería	Almería	Sede	Gerona, 38	04002	(950)23.58.11 (950)24.42.06
Ávila	Ávila	Centro de Prevención	Jesús del Gran Poder, 40	05003	(920)25.03.33
Ávila	Ávila	Sede	San Juan de la Cruz, 20, esc 1, 3.º 3.	05001	(920)25.03.33
Badajoz	Badajoz	Centro de Prevención	Plaza de Portugal, 12	06001	(924)23.61.04
Badajoz	Badajoz	Piso	Plaza de Portugal, 12, bajo	06001	(924)23.61.04
Badajoz	Badajoz	Sede	Plaza de Portugal, 12	06001	(924)23.61.04 (924)23.61.10
Barcelona	Barcelona	Sede	Marc Aureli, 14 bajos	08006	(93)200.22.78 (93)200.20.99
Bilbao	Vizcaya	Sede	Ercilla, 18, entlo. izq.	48009	(94)424.13.00
Burgos	Burgos	Sede	Plaza Rey S. Fernando, 2, 1.ª izq.	09003	(947)27.84.30



Ciudad	Provincia	Tipo de centro	Dirección	C.P.	Teléfono
Cáceres	Cáceres	Sede	Donantes de Sangre, 1	10002	(927)21.53.23
Cádiz	Cádiz	Sede	Brunete, 4, bajos izq.	11007	(956)28.11.64 (956)28.17.68
Castellón	Castellón	Centro de Prevención	Av. Doctor Clara, 36	12002	(964)21.06.08
Castellón	Castellón	Sede	Av. Doctor Clara, 36, bajo	12002	(964)21.06.08 (964)21.96.83
Ceuta	Ceuta	Sede	Independencia, 5, bajo	51001	(956)51.65.70
Ciudad Real	Ciudad Real	Sede	Olivo, 11, bajo	13002	(926)21.32.20 686.46.76.28
Córdoba	Córdoba	Sede	Av. República Argentina, 8	14005	(957)45.36.21
Córdoba	Córdoba	Piso de acogida	Pintor Espinosa, 21, 1.º	14004	(957)20.17.00
La Coruña	La Coruña	Sede/ Centro de Prevención	Plaza del Maestro Mateo, 2	15004	(981)14.27.40
Cuenca	Cuenca	Sede	Antonio Maura, 18, 2.º D	16003	(969)21.46.82
Fuengirola	Málaga	Centro de Prevención	Hogar del jubilado Avda. Blanca Paloma, s/n (Puebla Lucía)	29640	(952)47.96.57
Gerona	Gerona	Sede	Albareda, 3-5, bajos. Edif. Forum	17004	(972)20.13.06 (972)22.00.29
Granada	Granada	Sede	Tórtola, 3	18014	(958)29.39.29 (958)29.32.33 (958)29.31.00
Granada	Granada	Piso de Acogida Adultos/niños	Avda. Andalucía Urb. Puerta Granada		
Guadalajara	Guadalajara	Sede	Plaza Sto. Domingo, 10	19001	(949)21.46.12

Ciudad	Provincia	Tipo de centro	Dirección	C.P.	Teléfono
Huelva	Huelva	Sede	Isaac Peral, 16, bajos, izq.	21004	(959)24.03.88 (959)26.06.96
Huesca	Huesca	Sede	Avda. Santo Grial, 3	22003	(974)22.56.56
Huesca	Huesca	Centro de Prevención Hospital Provincial	Lucas Mallada, s/n	22006	(974)23.06.00
Jaén	Jaén	Sede	Madre Soledad Torres Acosta, 1, 1.ª izq.	23001	(953)19.08.11 (953)19.09.11
León	León	Sede	Plaza Sto. Domingo, 4-8º izq.	24001	(987)27.16.34
Lérida	Lérida	Sede	Pallars, 25	25004	(973)24.38.04
Logroño	La Rioja	Sede	García Morato, 17	26002	(941)24.44.12
Lugo	Lugo	Sede	Doctor Fleming, 5, 1.º izq.	27002	(982)25.08.09
Madrid	Madrid	Sede/ Centro de Prevención	Dr. Federico Rubio y Galí, 84	28004	(91)563.63.15 (91)563.76.23
Málaga	Málaga	Sede	Alameda de Capuchinos, 37 Edificio la Carolina	29014	(952)25.64.32 (952)25.61.95
Marbella	Málaga	Centro de Prevención	Avda. Severo Ochoa, 20 Residencial la Zambomba	29600	(952)82.18.53 (952)77.68.00
Manresa	Barcelona	Centro de Prevención	Saclosa, 9	08240	(93)872.41.41
Melilla	Melilla	Sede	Ctra. Alfonso XIII, 90 Edificio Tierno Galván	52005	(952)67.05.55



Ciudad	Provincia	Tipo de centro	Dirección	C.P.	Teléfono
Motril	Granada	Sede	Hospital de Motril Avda. Martín Cuevas, s/n	18600	(958)82.07.43
Murcia	Murcia	Sede	Entierro de la Sardina, s/n	30004	(968)28.45.88
Orense	Orense	Sede	Curros Enríquez, 2, 1.º izq.	32003	(988)21.93.00 (988)21.93.06
Oviedo	Asturias	Sede	Uria, 26, 1.º izq.	33003	(98)520.32.45
Palencia	Palencia	Sede	Portillo de Dña. María, 1, 1.º B	34001	(979)70.67.00
Palma de Mallorca	Baleares	Centro de Prevención	Sant Ignasi, 77, A, 1.º	07008	(971)24.46.51 (971)24.40.00
Palma de Mallorca	Baleares	Sede	Sant Ignasi, 77	07008	(971)24.46.51 (971)24.40.00
Las Palmas	Las Palmas	Sede	Pasaje Canalejas, 80	35003	(928)37.13.01
Pamplona	Navarra	Sede	C/ Río Alzania, 31, 1.º F	31006	(948)21.26.97 (948)21.33.33
Peñíscola	Castellón	Centro de Prevención	Rey Lobo s/n	12598	(964)48.20.00
Pontevedra	Pontevedra	Sede	Augusto González Besada, 9	36001	(986)86.52.20
Salamanca	Salamanca	Sede	Paseo San Vicente, 81	37007	(923)21.15.36 (923)28.15.07 (923)28.13.33
San Sebastián	Guipúzcoa	Sede	Triunfo, 4, 1.º dcha.	20007	(943)45.77.22
Santander	Cantabria	Sede	Magallanes, 36	39007	(942)23.55.00
Santa Cruz de Tenerife	Tenerife	Sede	Avda. Bravo Murillo Edificio Mapfre	38003	(922)27.69.12 (922)27.69.66
Segovia	Segovia	Sede	Marqués de Mondéjar, 3, 1.º D	40001	(921)42.63.61 (921)42.72.96

Ciudad	Provincia	Tipo de centro	Dirección	C.P.	Teléfono
Sevilla	Sevilla	Centro de Prevención	Virgen del Valle, 89	41011	(95)427.47.10
Sevilla	Sevilla	Sede	Virgen del Valle, 89	41011	(95)427.45.02 (95)427.45.03 (95)427.45.50
Soria	Soria	Sede	Avda. Navarra, 5, 5.º izq.	42003	(975)23.10.41
Tarragona	Tarragona	Sede	Rambla Nova, 38, entlo. dcha.	43004	(977)22.22.93 (977)22.22.21
Teruel	Teruel	Sede	Plaza Bretón, 5, 3.º dcha.	44001	(978)61.03.94
Toledo	Toledo	Sede	Avda. Duque de Lerma, 17	45004	(925)22.69.88 (925)25.63.60 (925)25.18.30
Valencia	Valencia	Sede	Plaza de Polo De Bernabé, 9	46010	(96)339.14.00
Valladolid	Valladolid	Sede	San Diego, 1	47003	(983)35.14.29
Vitoria	Álava	Sede	Prado, 8, 4.º dcha.	01005	(945)26.32.97
Zamora	Zamora	Sede	Libertad, 20	49010	(980)51.20.21
Zaragoza	Zaragoza	Centro de Prevención	Rebolería, 20-22	50002	(976)29.55.56
Zaragoza	Zaragoza	Sede	Rebolería, 20-22	50002	(976)29.55.56



ANEXOS

ANEXO 3

ASOCIACIONES DE MUJERES AFECTADAS DE CÁNCER DE MAMA INTEGRADAS EN LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CÁNCER DE MAMA (FECMA)

- FECMA. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CÁNCER DE MAMA
Centro Cívico M^a Cristina. C/ General Dávila, 124. 39007 SANTANDER
- AMAMA. C/ Alberto Lista, 16. 41003 SEVILLA
- ROSAE. ASOCIACIÓN DE MUJERES AFECTADAS DE CÁNCER DE MAMA
Avd. 1^o de Julio, 46. 13300 VALDEPEÑAS (Ciudad Real)
- GRUPO GINESTA. GRUPO DE AUTOAYUDA PARA MUJERES CON CÁNCER DE MAMA
Pl. Pendés, 3, 2^a. 08072 VILAFRANCA DEL PENEDÉS
- AMAC - GEMA. Plaza del Pilar, 14, 3^o centro. 50003 ZARAGOZA
- ADICAM. ASOCIACION DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA
Avd. de Vigo, 10, 5^o, C. 36940 CANGAS DE MORRAZO (Pontevedra)
- AMUMA. ASOCIACIÓN CEUTÍ DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
C/ Mercado Central, Local, 32. 51001 CEUTA
- ASAMMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
C/ Tizo, 11. 29013 MÁLAGA
- GRUPO ALBA
C/ Ciudadela, 91. 07703 MAHÓN
- AMAMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES ALMERIENSES MASTECTOMIZADAS
C/ González Garbín, 17, 1^o, 2. 04001 ALMERÍA
- ASOCIACION DE MUJERES MASTECTOMIZADAS DE BIZKAIA
C/ Hurtado de Amézaga, 20, 5^o, Fondo, dcha.. 48008 BILBAO
- AGAMAMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS DE CÁDIZ
C/ Gas, 9. 11008 CÁDIZ



- AMUMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
C/ Alarcos, 12, Planta Comercial, Pta. 6. 13001 CIUDAD REAL
- KATXALIN. ASOCIACION DE MUJERES AFECTADAS DE CÁNCER DE MAMA
Edificio Txara, 1, sec. Landike. Paseo Zarategui, 100. 20015 SAN SEBASTIÁN
- AMMCOVA. ASOCIACION DE MUJERES MASTECTOMIZADAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
C/ Martínez Cubells, 2, pta. 15. 46002 VALENCIA
- AMAC
C/ Alcalde Comangla, 50, 3º, A. 02001 ALBACETE
- AMAMA. ASOCIACION DE MUJERES ANDALUZAS MASTECTOMIZADAS
C/ Postigo Velutti, 4, 1º, B. 18001 GRANADA
- SANTA AGUEDA. ASOCIACIÓN ONUBENSE DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
C/ Miguel Redondo, 56, bajo. 21003 HUELVA
- AMMSARAY
C/ Paulino Caballero, 4, ático, 7º. 31002 PAMPLONA
- GRUPO SANTA AGUEDA
C/ Cuesta, 16. 13500 PUERTOLLANO (Ciudad Real)
- APAMM. ASOCIACION DE MUJERES MASTECTOMIZADAS DE ALICANTE
C/ Pablo Iglesias, 10, 1º, Izda. 03004 ALICANTE
- ASOCIACION CANARIA DE MUJERES CON CÁNCER DE MAMA
C/ Juan Manuel Durán González, 39, 5º, B. 35007 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
- AMACMEC. ASOCIACIÓN DE MUJERES AFECTADAS POR CÁNCER
C/ Olegario Donarcos Seller, 93, entlo. 03206 ELCHE (Alicante)
- ALMON. ASOCIACION LEONESA DE MUJERES OPERADAS DE CÁNCER DE MAMA
C/ Santa Ana, 22, 2º, B. 24006 LEÓN
- AMUCCAM. ASOCIACION PARA LA AYUDA A LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA
Centro Cívico Mª Cristina. C/ General Dávila, 124. 39007 SANTANDER

ANEXOS

ANEXO 4

ASOCIACIONES DE LARINGECTOMIZADOS Y OTRAS ASOCIACIONES

- ASOCIACIÓN BURGALESA DE LARINGECTOMIZADOS
Barrio Gimeno, 6. 09001 Burgos. Tel. (947)20.74.17
- ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ
León Felipe, 8. 39004 Santander. Tel. (94)227.36.16
- ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA DE LIMITADOS DE LA VOZ
Quejigos, 14. 13002 Ciudad real. Tel. (926)21.18.03
- ASOCIACIÓN CASTELLONENSE DE LIMITADOS DE LA VOZ
Camino de San José s/n. 12004 Castellón. Tel. (964)22.23.27
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS «AEL» (Delegación del Vallès Oriental)
Joan Prim, 34 (Edificio Cruz Roja Española). 08400 Granollers (Barcelona)
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS «AEL» AN.GAR.SA
San Mauro, 21-25. 08300 Alcoy (Alicante). Tel. (965)54.20.14
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE ASTURIAS «ALA»
Asturias, 8. 33206 Gijón. Tel. (98)536.71.00
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE BALEARES «ALBA»
José de la Montaña, 1. 07010 Palma de Mallorca. Tel. (971)75.25.44
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE CÓRDOBA
Plaza de la Victoria, s/n. 14011 Córdoba. Tel. (957)29.34.11
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE GIRONA «ALG»
Miquel de Palol, 29. 17190 Salt (Girona). Tel. (972)24.03.75
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE LA CORUÑA (CENTRO ONCOLÓGICO REGIONAL)
Avda. Virgen de Montserrat, s/n. 14008 A Coruña
- ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ «AEL»
Provenza, 327. 08030 Barcelona. Tel. (93)257.90.03



- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LARINGECTOMIZADOS «AEL» (DELEGACIÓN DE BAGES-BERGUEDÁ Y SOLSONÈS)
Muralla del Carmen, 7. 08240 Manresa (Barcelona). Tel. (93)872.79.77
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LARINGECTOMIZADOS «AEL» (DELEGACIÓN DE OSONA Y RIPOLLÈS)
San Antonio, 51. 08500 Vic (Barcelona). Tel. (93)886.06.88
- ASOCIACIÓN GADITANA DE LARINGECTOMIZADOS Y LIMITADOS DE LA VOZ
Santa María, 21. 1106 Cádiz. Tel. (956)25.14.64
- ASOCIACIÓN GUIPUZCOANA DE LARINGECTOMIZADOS (INSTITUTO ONCOLÓGICO)
Aldecoa, s/n. 20012 San Sebastián. Tel. (943)27.01.00
- ASOCIACIÓN LUCENSE DE LARINGECTOMIZADOS (CRUZ ROJA ESPAÑOLA)
García Abda, 32. 27004 Lugo
- ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE LARINGECTOMIZADOS «AMAI»
Doctor Esquerdo, 83. 028007 Madrid. Tel. (91)409.71.23
- ASOCIACIÓN MALAGUEÑA DE LARINGECTOMIZADOS
Bachiller Serrano, 4. 29013 Málaga. Tel. (952)26.65.37
- ASOCIACIÓN NAVARRA DE LARINGECTOMIZADOS
Sancho El Fuerte, 21. Pamplona (Navarra). Tel. (94)827.00.60
- ASOCIACIÓN ORENSANA DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ
Fuente del Rey, 1. 32005 Orense. Tel. (988)22.24.84
- ASOCIACIÓN OSCENSE DE LARINGECTOMIZADOS
Pasaje Castillo de Loarre. 22003 Huesca
- ASOCIACIÓN PALENTINA DE LARINGECTOMIZADOS
Avenida de Valladolid, 35. 34004 Palencia. Tel. (988)72.08.39
- ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE LARINGECTOMIZADOS «APL»
Bajada de la Trinidad, 1. 25007 Lleida. Tel. (973)24.85.59
- ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE LARINGECTOMIZADOS «APL»
Paseo Joan Brudieu, s/n. 25700 La Seu d'Urgell (Lérida)
- ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ «APLT»
Pere Martell, 13. 43001 Tarragona. Tel. (977)24.14.41

SUCURSALES DE TARRAGONA:

–HOSPITAL UNIVERSITARIO «SAN JUAN» DE REUS

San Juan, s/n. 43201 Reus (Tarragona). Tel. (977)31.03.00

Moncada, 13. Tortosa (Tarragona). Tel. (977)24.14.41

–CENTRO CÍVICO LA ESTACIÓN

Rbla. Catalunya, s/n. El Vendrell (Tarragona). Tel. (977)24.14.41

• ASOCIACIÓN REGIONAL ARAGONESA DE LARINGECTOMIZADOS Y LIMITADOS DE LA VOZ

Fuenterrabía, 1. 50010 Zaragoza. Tel. (976)44.57.56

• ASOCIACIÓN RIOJANA DE OPERADOS DE LARINGE «AROL»

Escuelas Pías, 21. 26004 Logroño. Tel. (941)26.21.23

• ASOCIACIÓN SEVILLANA DE LARINGECTOMIZADOS (CRUZ ROJA ESPAÑOLA)

Avda. de la Cruz Roja, 1. 41009 Sevilla. Tel. (954)35.12.42

• ASOCIACIÓN SORIANA DE LARINGECTOMIZADOS (HOSPITAL DEL INSALUD)

Heras de Santa Bárbara, s/n. 43002 Soria. Tel. (975)22.10.00

• ASOCIACIÓN TINERFEÑA DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ

Agustín Espinosa, 9. 38007 Santa Cruz de Tenerife. Tel. (922)22.02.81

• ASOCIACIÓN VALENCIANA DE OPERADOS DE LARINGE-CRUZ ROJA ESPAÑOLA

Mosèn Fenollar, 9. 46007 Valencia. Tel. (96)377.92.81

• ASOCIACIÓN VALLISOLETANA DE LARINGECTOMIZADOS

Urraca, 13. 47012 Valladolid

• ASOCIACIÓN VIZCAÍNA DE LARINGECTOMIZADOS Y MUTILADOS DE LA VOZ

José M.^ª Olabbarri, 6. 48001 Bilbao. Tel. (94)424.76.17

• CAL «LOS LARINGECTOMIZADOS SOMOS HERMANOS»

Puerto de las Palomas. 41000 Sevilla

• CENTRO DE REHABILITACIÓN DE LA VOZ (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER)

Salmerón, 100. 08222 Terrassa (Barcelona). Tel. (93)785.22.86

• CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE LARINGECTOMIZADOS (CEAL)

Juan Álvarez Posadilla, 12. 28006 León. Tel. (987)21.08.07

• ESCUELA DE RECUPERACIÓN DE LA VOZ ALT EMPORDÀ «ALG»

Empordà, 3. 17600 Figueres (Girona). Tel. (972)51.05.11



- FUNDACIÓ CATALANA DE GASTROENTEROLOGIA
Avda. Sant Antoni Maria Claret, 167. 08025 Barcelona. Tel. (93)291 91 41
- LLIGA CONTRA EL CÀNCER DE LES COMARQUES DE TARRAGONA
(Personas afectadas de cáncer de colon y recto)
Avda. M. Cristina, 54, 43002 Tarragona. Tel. (977)23 24 24
- MACRO VIDA
Entença, 101, 08015 Barcelona. Tel. (93)423 05.04
- AMM AGATA
Enrique Granados, 137, pral. 1.ª, 08008 Barcelona. Tel. (93)415.63.34
- AMM ACEO
Avda. de las Ollerías, 27, 7.ª 5.ª, 14001 Córdoba. Tel. (957)48.23.82
- AMM ARIADNA
Anselm Clavé, 175, entlo. 3.ª, 08640 Barcelona. Tel. (93)778.47.08
- GRUPO AGATA
C/ Enrique Granados, 137, pral., 1ª. 08008 BARCELONA
- ACEO. ASOCIACIÓN CORDOBESA DE ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS
C/ Ollerías, 27, 7º, 5. 14001 CÓRDOBA
- ASAMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS DE VITORIA
C/ Pintor Vicente Abreu, 7, Ofic. 14. 01008 VITORIA
- ADIMA. ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
Avd. Alcalde Rovira Roue, 10. 25198 LLEIDA
- ASOCIACIÓN DE MUJERES MASTECTOMIZADAS
C/ Calandra, 19, 1º, A. 23740 ANDUJAR (Jaén)
- ASOCIACION ARIADNA
C/ Anselm Clavé, 175, entre. 3ª. 08640 OLESA DE MONSERRAT