

LOS ALIMENTOS, LA COMUNICACIÓN Y LA CONFIANZA

## A lo Largo De Su Tratamiento Contra el Cáncer



Durante el tratamiento contra el cáncer, tal vez desee apoyo adicional. Los cambios en su cuerpo pueden producir cambios en su forma de comer, hablar y sentirse acerca de usted mismo. Eche un vistazo a las sugerencias incluidas en esta guía para conocer ideas que pueden ayudar.



[Cómo Manejar las Comidas Durante el Tratamiento  
Contra el Cáncer ▶](#)



[Buscar una Conexión ▶](#)



[Tomarse un Minuto para Usted ▶](#)



[Pasar Tiempo Con los Seres Queridos ▶](#)



[Hallar la Confianza para Mantener Conversaciones ▶](#)

### ESQUINA DEL CUIDADOR

Preste atención a esta sección en las páginas siguientes. Aquí se le ofrecen consejos para su labor como cuidador.

## Cómo Manejar las Comidas Durante el Tratamiento Contra el Cáncer

Quizás haya notado algún cambio en el sabor de los alimentos, su textura, su aroma o, incluso, en si le gustan o no. Durante el tratamiento contra el cáncer, es importante que mantenga su fortaleza con una nutrición adecuada, aunque pueda parecerle difícil. Si siente que necesita hablar con un dietista o nutricionista porque piensa que no es capaz de comer lo suficiente, siempre puede consultar a su equipo de atención médica.

A continuación, mencionamos algunas de las ideas para ayudarle a manejar las horas de comer:



Elija comidas blandas que sean fáciles de masticar y tragar



Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos para que sea más fácil comerlos



Beba con un sorbete para ayudar a pasar los líquidos por los puntos dolorosos



Marine y agregue más sabor a los alimentos para que le resulten más apetitosos



Corte los alimentos en trozos pequeños o haga un puré para que sea más fácil comerlos



Trate de agregar líquidos como salsas gravy y de otros tipos para evitar que los alimentos raspen su garganta al tragarlos



Busque alimentos que se vean y que huelan bien para comerlos con entusiasmo



Coma comidas pequeñas frecuentes en lugar de pocas comidas grandes

### REFLEXIÓN

Existen organizaciones dedicadas a ayudar a los pacientes con cáncer y a sus familias. Los sitios web que se enumeran a continuación tienen más información acerca de la nutrición y el tratamiento contra el cáncer.

- [Sociedad Estadounidense contra el Cáncer \(American Cancer Society\)](#)
- [CancerCare](#)
- [Comunidad de Apoyo contra el Cáncer \(Cancer Support Community\)](#)
- [Instituto Nacional del Cáncer \(National Cancer Institute\)](#)

### ESQUINA DEL CUIDADOR

Las preferencias de alimentos de su ser querido podrían cambiar día a día; por lo tanto, trate de no molestarse ni sorprenderse si no puede predecir qué o cuándo quiere comer.

## Buscar una Conexión

Los alimentos pueden representar una conexión con los recuerdos, la cultura y la interacción social. Es posible que su forma de comer esté cambiando, y quizás esto le haga sentir excluido. Identificar la conexión entre sus emociones y ciertos alimentos puede ayudarle a sobrellevar la sensación de pérdida.

**IMAGINE SU COMIDA O ALIMENTO FAVORITO...**

### ...AHORA, CONSIDERE LO SIGUIENTE

 ¿Por qué eligió esta comida o alimento específico?  
*Ejemplo: Porque es mi alimento favorito y es el que más extraño.*

---

---

 ¿Qué recuerda cuando piensa en ello?  
*Ejemplo: Siempre lo hacíamos en Acción de Gracias y pienso en mi familia.*

---

---

 ¿Qué sentimientos surgen en torno a esos recuerdos?  
*Ejemplo: Me hace pensar en ser feliz con todas las personas que quiero.*

---

---

 ¿Cómo puede recrear esos sentimientos sin ello?  
*Ejemplo: Puedo hacer una fiesta con otros alimentos (o incluso sin alimentos) y generar nuevos recuerdos.*

---

---

**ESQUINA DEL CUIDADOR**  
Usted puede probar esta actividad si siente que le faltan algunos de sus alimentos favoritos mientras se ajusta a las necesidades alimenticias de su ser querido.

## Tomarse un Minuto para Usted

Cuando el tratamiento contra el cáncer provoca cambios en su cuerpo y en su forma de comer, esto puede afectar su confianza y generarle estrés. Tomarse un minuto para enfocar la atención en el presente puede ayudar a reducir el estrés. Usted puede hacer estas actividades en cualquier lugar en cualquier momento. Todo lo que se necesita es 1 minuto.



### RESPIRE

Haga una cuenta regresiva desde 10, inspirando en el 10, exhalando en el 9, inspirando en el 8, exhalando en el 7, inspirando en el 6 y exhalando en el 5.



### PÓNGASE CÓMODO

Estando de pie o sentado, coloque los pies sobre el suelo y observe cómo se siente.



### CONTEMPLAR

Mire por la ventana y concentre su mirada en un árbol, una flor u otro objeto natural. Advierta todo lo que pueda acerca de ello: el color, la textura y cualquier otro detalle.



### CONCÉNTRASE

Preste atención a su cuerpo y observe cada una de las partes de cuerpo, dándole a cada parte un momento de atención antes de pasar a la siguiente parte, de pies a cabeza.



### CÁLMESE

En un lugar cómodo, cierre los ojos. Gire su atención a su respiración para ayudar a limpiar la mente de pensamientos durante algún tiempo tranquilo.



### ADVIERTA

Por turnos, concéntrese en 1 de los 5 sentidos, tomándose un momento para advertir lo que huele, saborea, siente, oye y ve.

### ESQUINA DEL CUIDADOR

Es posible que usted también sienta falta de confianza y estrés. Todo lo que se necesita es 1 minuto. Cualquiera de estas actividades de 1 minuto de duración también puede ayudarle a sobrellevar estos sentimientos.

## Pasar Tiempo Con los Seres Queridos

Tal vez se dé cuenta cómo sus cambios afectan su vida social y familiar, especialmente alrededor de eventos que suponen la presencia de comida. Es importante que hable con sus seres queridos acerca de esto, de modo que comprendan cuándo y por qué se siente excluido. Intente pensar en la conversación que tendrá antes de comenzarla.

**1. QUIÉN**  
Elija con quién desea hablar.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: Mi mejor amigo*

**2. QUÉ**  
Elija 1 tema del que desee hablar.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: Quiero que sepa que no puedo salir a comer.*

**3. DÓNDE**  
Busque un lugar tranquilo y cómodo.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: Lo invitaré y podemos hablar.*

**4. CUÁNDO**  
Busque un momento en el que tenga la mayor energía.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: No me gustan las mañanas, pero tengo energía alrededor de las 4 P. M.*

**5. POR QUÉ**  
Decida cuál es su objetivo.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: Quiero pasar más tiempo con mi amigo.*

**6. CÓMO**  
Pruebe la actividad en la página siguiente para obtener más ideas acerca de cómo iniciar la conversación.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ejemplo: QUERIDO ser querido:...*

**ORGANICE LA CONVERSACIÓN**

### ESQUINA DEL CUIDADOR

Pruebe esta actividad si tiene dificultades para hablar acerca de lo que su ser querido está atravesando durante el tratamiento contra el cáncer. Recuerde, usted también está pasando por mucho. Es importante que se exprese, incluso si le resulta difícil.

## Hallar la Confianza para Mantener Conversaciones

Debido a que los alimentos son una parte tan importante de la vida, quizás sienta que se está perdiendo eventos diarios con sus seres queridos cuando no puede participar en las comidas. ¿Cómo puede comenzar una conversación sobre esto? Comience con "DEAR".

**D DESCRIBA** el tema de forma sencilla; solo mencione los hechos.

*Ejemplo: Me cuesta decirte que no cada vez que me invitas a cenar.*

---

---

**E EXPRESE** cómo se siente hablando en primera persona.

*Ejemplo: Me siento excluido cuando no podemos ir juntos a nuestros restaurantes favoritos.*

---

---

**A AFIRME** lo que quiere con claridad y firmeza.

*Ejemplo: Quiero poder hacer algo más contigo, además de ir a comer.*

---

---

**R REFUERCE** la forma en la que esto los beneficiará a ambos.

*Ejemplo: Podemos pasar más tiempo juntos: yo realmente lo disfruto.*

---

---

### ESQUINA DEL CUIDADOR

Es posible que también tenga una sensación de pérdida con respecto a los alimentos. Quizás le parezca que no puede disfrutar de alimentos que su ser querido no puede comer. Esta actividad puede ayudarle a hablar con él o ella acerca de cómo se siente y de cuáles son sus necesidades.

◀ [Pasar Tiempo Con los Seres Queridos](#)

**Merck Oncology**

Copyright © 2019 Merck Sharp & Dohme Corp., una filial de Merck & Co., Inc. Todos los derechos reservados.  
US-KEY-02533 07/19

