

Una nutrición adecuada mejora el pronóstico y es fundamental para una buena calidad de vida. El Pancreatic Cancer Action Network (PanCAN) recomienda que los pacientes tengan acceso a las enzimas pancreáticas y consulten a un nutricionista certificado.

ACERCA DE ESTE FOLLETO

Una nutrición adecuada es importante para mantener una buena calidad de vida. Después del diagnóstico de cáncer de páncreas y una vez que comience el tratamiento, las necesidades nutricionales cambiarán. Los problemas nutricionales pueden incluir pérdida del apetito, pérdida de peso, **diarrea** y **diabetes**. Una selección adecuada de los alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar al paciente a tolerar mejor el tratamiento y a sentirse más sano y fuerte.

El Pancreatic Cancer Action Network tiene como objetivo responder a muchas de las preguntas sobre la dieta y la nutrición que hacen con frecuencia los pacientes y sus familiares.

- Este folleto es una guía de referencia general. No debe ser el único recurso para los pacientes con problemas de dieta y nutrición.
- Antes de hacer cambios en la dieta, hable con el médico o nutricionista certificado. Si no ha consultado a un nutricionista certificado, consulte la página 9 para ver cómo encontrar uno.

Si tiene preguntas adicionales sobre la dieta y la nutrición u otros temas relacionados con el cáncer de páncreas, comuníquese con el programa de Servicios para el Paciente de PanCAN al número gratuito 877-2-PANCAN o envíe un correo electrónico a patientservices@pancan.org. Nuestra Línea de Ayuda del programa de Servicios para el Paciente de PanCAN está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico. Tenemos personal que habla español.

Al final de este folleto se proporciona un glosario para las palabras que aparecen en **negritas** en el texto del folleto.

CONTENIDO

1 CAMBIOS EN LA DIETA Y NUTRICIÓN DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

- 2 Recomendaciones alimenticias para pacientes con cáncer de páncreas
- 3 Consideraciones adicionales
- 3 Recomendaciones para una alimentación saludable
- 6 Ejemplos de comidas tradicionales
- 7 Tés y tisanas

8 EL PAPEL DE UN NUTRICIONISTA

- 8 ¿Cuál es la diferencia entre un nutricionista y un especialista en nutrición?
- 8 ¿Cómo puede ayudarme un nutricionista certificado?
- 9 ¿Hay nutricionistas especializados en cáncer y nutrición?
- 9 ¿Dónde puedo encontrar un nutricionista certificado?

10 EJEMPLO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

12 CONTROL DE LA PÉRDIDA DE PESO

- 12 Pérdida de peso por ingesta insuficiente de calorías
- 12 Pérdida de peso por malabsorción
- 13 Pérdida de peso provocada por el cáncer

15 LAS ENZIMAS PANCREÁTICAS Y LA MALABSORCIÓN

- 16 Motivos por los cuales tomar enzimas pancreáticas
- 18 Suplementos con enzimas pancreáticas
- 19 Dosificación de las enzimas pancreáticas
- 22 Efectos secundarios de las enzimas pancreáticas
- 23 Consideraciones económicas
- 23 Enzimas pancreáticas aprobadas por la FDA

25 SUPERANDO LA PÉRDIDA DE APETITO

28 PREVIENIENDO O REDUCIENDO LA DIARREA

- 30 Alimentos que pueden empeorar la diarrea
- 30 Alimentos con menor probabilidad de empeorar la diarrea

- 31 Otras técnicas de cuidados paliativos
- 32 Diarrea y deshidratación
- 33 Fuentes de fibra

34 MANEJO DEL CAMBIO DE SABORES

36 OTROS EFECTOS SECUNDARIOS

- 36 Alimentos que pueden causar malestar general
- 36 Alivio del estreñimiento
- 37 Prevención de gases
- 38 Controlando la intolerancia a la lactosa
- 39 Controlando la fatiga
- 39 Controlando la náusea y el vómito
- 40 Medicamentos antieméticos (contra la náusea)

42 CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUJÍA

- 43 Recomendaciones generales después de una cirugía para el cáncer de páncreas
- 45 Consejos nutricionales posoperatorios

46 VITAMINAS

48 DIABETES

52 EL AZUCAR Y EL CÁNCER

55 MEDICINA INTEGRATIVA, COMPLEMENTARIA O ALTERNATIVA

- 56 Recursos adicionales
- 57 Qué preguntar acerca de las terapias integrativas, complementarias o alternativas

58 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

- 59 MiPlato
- 60 Recomendaciones del AICR
- 61 Libros de cocina

62 GLOSARIO