

FOLLETO INSTRUCTIVO PARA PACIENTES QUE VAN A RECIBIR TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA

Usted va a recibir un tratamiento de muy alto nivel técnico que requiere de su colaboración y decidido apoyo para conseguir el efecto deseado.

¿QUE ES LA RADIOTERAPIA?

La radiación es una forma de energía que se genera en máquinas especiales o proviene de sustancias radiactivas, las cuales son dirigidas hacia un sitio determinado del organismo para destruir las células tumorales y evitar en lo posible dañar las células normales que rodean el tumor.

¿QUIÉN VA A ADMINISTRAR SU TRATAMIENTO?

El Departamento de Radioterapia de SOLCA cuenta con un grupo de expertos en este tipo de tratamiento, capacitados en los mejores centros de radioterapia del exterior y con gran experiencia profesional. Ellos pondrán todo su conocimiento para que el tratamiento sea lo más eficaz que se pueda esperar.

¿QUE EQUIPOS DISPONE SOLCA PARA ESTE TRATAMIENTO?

SOLCA no ha escatimado gastos para dotar al Departamento de Radioterapia, de los equipos de más alta y reciente tecnología, iguales a los que se encuentran en los hospitales más modernos del mundo.

Todos éstos equipos fueron fabricados a pedido de SOLCA y de acuerdo a las demandas de la más alta tecnología. Se dio preferencia a la empresa norteamericana VARIAN que ofrecía las mejores garantías técnicas. VARIAN tiene muchos años de experiencia en el diseño y fabricación de éstos equipos considerados como los más confiables y prestigiosos del mercado mundial.

En el segundo semestre del 2000 se instalaron y pusieron en funcionamiento dos Aceleradores Lineales de última generación que tiene cada uno dos tipos de energía: fotones de 6 y 18 MV. para el tratamiento de tumores profundos y electrones para tratar tumores superficiales y semiprofundos con energías variables de 4 a 20 MeV.

Como complemento a éstos modernos aceleradores, disponemos también de un sistema computarizado para la planificación tridimensional de los tratamientos con el cual es posible hacer todo tipo de tratamiento de forma precisa y adecuada, ayudando en forma significativa en la protección de los órganos sanos que rodean al tumor.

A finales del 2007, SOLCA adquirió un nuevo sistema de planificación llamado ECLIPSE, con el cual se ha dado un paso adelante en la precisión de los tratamientos estándar y de los 3D (tres dimensiones), ECLIPSE está integrado con el nuevo tomógrafo de Solca, lo que nos permite obtener directamente las imágenes del tomógrafo a las pantallas de nuestro sistema de planificación ECLIPSE, proceso que se denomina SIMULACION VIRTUAL.

Se adquirió también una nueva red de control computarizada, que integra y vigila todos los sistemas operativos de radioterapia garantizando el funcionamiento coordinado y armónico de sus equipos, permitiendo a los médicos, físicos y tecnólogos laborar con mayor seguridad y precisión.

Disponemos del sistema de braquiterapia más avanzado del mundo, llamado HDR ó radioterapia de alta Tasa de Dosis con el cual se pueden hacer tratamientos especiales que nunca se los había hecho en el país.

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA RADIOTERAPIA?

La radioterapia es una forma efectiva de tratar una variedad de tumores tanto malignos como benignos en cualquier parte del cuerpo. Cada vez más pacientes son curados con éste tratamiento.

Para muchos pacientes este será el único tratamiento que necesitan, otros deberán combinar este tratamiento con otros procedimientos oncológicos.

¿CUALES SON LOS RIESGOS?

Al igual que otros tratamientos existen riesgos previstos e imprevistos. Las células normales pueden ser dañadas en mayor o menor proporción, pero su médico no recomendaría este tratamiento sin calcular que los beneficios son mayores que las desventajas para controlar la enfermedad. Los efectos secundarios son transitorios y generalmente desaparecen poco después de terminado el tratamiento.

¿CÓMO SE ADMINISTRA LA RADIOTERAPIA?

La radioterapia se la administra en dos formas:

A- EXTERNA, que utiliza máquinas como los aceleradores o el cobalto 60. Algunas técnicas, como electrones son mejores para tratar tumores que se encuentran en la piel o cercanos a la misma, mientras que otras, como los fotones tratan tumores que están a mayor profundidad. Su médico decidirá que técnica es la mejor para usted. Este tipo de tratamiento se lo realiza generalmente en forma diaria, 5 días a la semana, durante 4 – 7 semanas. Este ritmo puede ser cambiado solamente por decisión de su médico radioterapeuta, de acuerdo a las condiciones especiales de cada paciente.

B- INTERNA utiliza fuentes radioactivas que se encuentran encerradas en pequeños recipientes en forma de alambres o tubos, que se los coloca directamente en interior del tumor o en alguna cavidad del cuerpo. La duración de cada sesión varía de algunos minutos a pocas horas y son necesarias 2 a 6 sesiones.

¿CÓMO SE INICIA EL TRATAMIENTO?

Luego de un cuidadoso estudio de su caso los especialistas del Departamento de Radioterapia, decidirán el mejor programa de tratamiento para cada caso. Se le hará una cuidadosa explicación de lo que será su tratamiento y se le dará una primera cita para hacer la simulación.

Será recibido por profesionales especializados en éste equipo quienes le harán acostar en una mesa especial, y le colocarán dispositivos necesarios para poder localizar exactamente el sitio que debe ser tratado. Le recomendarán en especial permanecer completamente quieto durante este procedimiento y los sucesivos. Este proceso es a veces un poco largo (30 a 60 minutos por término medio y más), pero este tiempo es indispensable para obtener los datos que serán luego procesados por un sistema computarizado, lo que permitirá que los haces de radiación sean dirigidos con exactitud al sitio escogido. Terminado éste proceso le darán una nueva cita para iniciar el tratamiento.

¿QUE SUCEDE EN CADA SESIÓN?

En la sala de tratamiento el Licenciado en Radioterapia utilizará las marcas dejadas en su piel para localizar el área de tratamiento. Usted estará acostado en una mesa similar a la simulación, durante cada sesión que dura entre 10 y 15 minutos, pero el tiempo real de radiación es de solo unos pocos segundos.

Es importante mantenerse completamente quieto durante el tratamiento para que la radiación llegue solamente al área que se necesita y para que esta sea siempre la misma. No tiene que contener la respiración, solo respirar normalmente.

Los Licenciados se retiran de la sala de tratamiento antes de activar la máquina. Esta se controla desde afuera. Usted será observado constantemente a través de un circuito cerrado de televisión desde la sala de mandos. Aunque se sienta solo recuerde que los operadores lo están observando en todo momento e incluso usted puede hablar con ellos por un micrófono que siempre está activado en la sala de tratamiento.

Los aceleradores son máquinas muy grandes. Pueden moverse para apuntar los rayos al área de tratamiento desde distintos ángulos según el caso. Al principio el tamaño y el movimiento de éstas máquinas pueden intimidarlo.

Las máquinas son revisadas constantemente para asegurarse que funcionan bien. Si algo le preocupa de lo que sucede, pídale al operador que le explique.

Si algo le preocupa de lo que sucede pídale al operador que el explique.

Usted no verá la radiación y no sentirá nada. Si se siente incómodo o presenta algún malestar súbito durante el tratamiento, comuníquese inmediatamente al operador. Él puede parar la máquina en cualquier momento.

Una vez terminada la aplicación del tratamiento no queda ningún resto de radiación en el organismo.

Si usted está sometiéndose a un tratamiento de radioterapia no tiene que dejar de estar con otras personas. Puede abrazar, besar, o tener relaciones sexuales sin riesgo de exponer a otras personas a los efectos de la radiación.

¿CUALES SON LOS EFECTOS DEL TRATAMIENTO?

Los efectos secundarios a la radioterapia están principalmente relacionados con el área que recibe el tratamiento.

Antes de iniciar el tratamiento, su médico le explicará cuales son los posibles efectos o reacciones que se pueden esperar y como sobrellevarlos.

El organismo de cada paciente reacciona de manera diferente a la radioterapia, por esto el médico debe planificar y a veces modificar su programa de tratamiento. Además le dará instrucciones de cómo cuidarse en cada caso.

Durante el tratamiento su médico le hará un chequeo una vez por semana o más frecuentemente si es necesario, solicitará pruebas de laboratorio, inclusive radiografías para evaluar como se está comportando el tumor frente al tratamiento y proteger en lo posible los órganos normales.

Usted debe comunicar si tiene algún síntoma raro durante el curso del tratamiento, como tos, sudores, dolor fuera de lo común, vómito, diarrea, etc.

La mayoría de los efectos aunque son desagradables, se pueden controlar con indicaciones especiales o medicamentos. Estos síntomas desaparecen al poco tiempo de terminar el tratamiento, sin embargo algunos efectos pueden durar más tiempo. Muchos pacientes no experimentan ninguna molestia y usted puede ser uno de ellos, por esto su médico será muy cuidadoso en no alarmarlo inútilmente.

¿QUE DEBE HACER PARA CUIDARSE DURANTE EL TRATAMIENTO?

La mayoría de pacientes que reciben radioterapia necesitan cuidarse para proteger su salud y ayudar al éxito del tratamiento. En algunas ocasiones puede ser necesario suspenderlo temporalmente, pero esto resulta desventajoso porque lo ideal es continuarlo en forma ininterrumpida en lo posible.

Estos son algunos puntos generales que debe recordar:

- Asegúrese en descansar lo suficiente, en lo posible no realice esfuerzo físico exagerado. Recuerde que su cuerpo consume mucha energía durante el tratamiento y puede sentirse muy cansado.
- La alimentación sana y balanceada es indispensable.
- Su médico le indicará alguna dieta especial si es necesario.
- Evite usar ropa apretada sobre el área de tratamiento, como fajas, cuellos, brasieres, etc. Es mejor usar ropa vieja que sea cómoda y suave, que se pueda lavar o desechar si se mancha con tinta.
- Sea extremadamente cuidadoso con la piel del área que está sometida a tratamiento. Use ropa muy suave sobre ésta área.
- No almidone la ropa.
- No frote ni rasque la piel sometida a tratamiento.
- No use jabones, lociones, desodorantes, medicamentos, perfumes, cosméticos, talco o cualquier otro agente sin consultar con su médico. Muchos productos para la piel dejan una capa que puede interferir con el tratamiento ó con la cicatrización.
- No use cinta adhesiva sobre la piel tratada.
- No aplique calor ni frío al área de tratamiento. Solo use agua tibia para lavar este sitio.

- Use afeitadora eléctrica si necesita rasurarse el área tratada.
- Proteja la piel irradiada de los rayos del sol. Cubra la piel en lo posible con ropa liviana o con un sombrero. Continúe protegiendo esta piel del sol por lo menos un año después del tratamiento.
- La radioterapia produce la caída del pelo, vello o barba, pero sólo en el área que recibe tratamiento, esta pérdida puede ser total o parcial. Para muchas personas es muy difícil aceptar la pérdida del cabello y en muchos casos es necesario cortar todo el cabello antes de iniciar el tratamiento. Se puede cubrir la cabeza con un sombrero, un turbante o un pañuelo durante el mismo. Se puede usar una peluca asegurándose que el forro no lastime el cuero cabelludo.
- Pregunte a su médico cualquier duda que tenga sobre su tratamiento.

¿CONTROL DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Los efectos secundarios o molestias causadas por la radioterapia son diferentes para cada paciente, dependen de la naturaleza y localización del tumor, dependen de la dosis y dependen de condiciones netamente de sensibilidad individual.

Durante todo el curso del tratamiento puede que no se presenten molestias o que estas sean muy leves. Hay personas que tienen problemas severos que en ocasiones hace necesario suspender temporalmente el tratamiento. En muy raras ocasiones se hace necesario terminarlo.

Los efectos secundarios son: cansancio, cambios en la piel, trastornos digestivos o problemas inflamatorios de las mucosas que se encuentran bajo el efecto directo de la radiación.

Afortunadamente la mayoría de estos efectos desaparecen a medida que pasa el tiempo. Asegúrese de informar a su médico, enfermera u operador del equipo sobre cualquier molestia que se presente durante el curso del tratamiento, ellos le ayudarán a mejorarlos y reducir la posibilidad que vuelvan a ocurrir.

¿QUE CAUSA EL CANSANCIO?

Durante el tratamiento de radioterapia el cuerpo utiliza mucha energía como un mecanismo para protegerse del stress que produce su enfrentamiento con la enfermedad y el tratamiento.

Trate de no tener demasiada actividad, descanse el mayor tiempo posible, procure dormir las horas adecuadas para su edad. No consuma bebidas alcohólicas ni tabaco. Ocasionalmente puede ser necesario discontinuar el trabajo normal y permanecer en reposo en cama. Usted puede solicitar la posibilidad de que le asignen un horario especial de acuerdo a su situación y horario de trabajo.

¿QUE EFECTO SECUNDARIO PRODUCE LA RADIOTERAPIA EN LA SANGRE?

A veces la radioterapia puede producir disminución de los elementos sanguíneos, especialmente cuando se tratan áreas muy extensas del cuerpo.

Por esta razón se solicitan exámenes de sangre periódicamente durante el tratamiento. Puede ser necesario en ocasiones suspender el tratamiento hasta que las cifras de los elementos de la sangre vuelvan a la normalidad.

¿QUE SUCEDE SI SE PRESENTAN PROBLEMAS DIGESTIVOS?

Muchos de los efectos secundarios se caracterizan por molestias al comer y al digerir los alimentos, la diarrea es frecuente cuando se irradia el abdomen, todo esto se acompaña de pérdida del apetito y a veces verdadero asco por ciertas comidas que antes le gustaban.

Es muy importante tratar de comer lo suficiente para reponer los tejidos dañados y eliminarlos, de esta manera impedirá bajar de peso durante el tratamiento.

Si es necesario se le sugerirá usar alimentos especiales y suplementos alimenticios en forma líquida. Puede presentarse pérdida del sabor asociado con disminución de la saliva cuando se irradia la boca y garganta, tome mucho líquido especialmente agua pura en pequeños bocados constantemente.

*El asesoramiento médico es importante en estos casos.

Consulte e con su médico, él le ayudará con algunas normas higiénicas, cuidados en la dieta y medicamentos especiales si fuera necesario.

¿QUE EFECTOS SECUNDARIOS OCURREN CON LA RADIOTERAPIA EN EL ÁREA DE CABEZA Y CUELLO?.

Con frecuencia las personas que reciben radiación en esta área presentan irritación de la mucosa de la boca, sequedad, dificultad y dolor para masticar y tragar los alimentos, cambios en el sabor de las comidas y frecuentemente náusea. Si la radiación es sobre el cráneo habrá caída del cabello.

- Evite las comidas condimentadas o picantes.
- No fume ni mastique tabaco.
- No consuma bebidas alcohólicas de ningún tipo.
- Evite comidas altas en azúcar que causan deterioro dental.
- Limpie con frecuencia sus dientes y encías utilizando un cepillo muy suave y pasta dental con fluoruro.
- Si su dentista necesita hacer algún procedimiento dental, es aconsejable que se ponga en contacto con el Departamento de Radioterapia para conocer detalles del tratamiento que se encuentra recibiendo y proceder según el caso.
- No use enjuagues bucales sin antes consultar con su médico.
- Ingiera abundantes líquidos en especial agua pura.
- Si recibe tratamiento sobre el cráneo, se debe esperar una progresiva caída del cabello, que puede variar desde una pequeña cantidad hasta la pérdida total del mismo dependiendo de la dosis.
- Cubra la cabeza con un sombrero o pañuelo para evitar la acción directa del sol.
- Pida a su médico una explicación de su caso.

*Recuerde que durante el tratamiento usted tiene un control semanal con su médico. Aproveche la máximo esta consulta para informar todos los problemas que ha tenido durante la semana.

- Siempre pida consejo a su médico

***NO DISCONTINUE EL TRATAMIENTO POR SU CUENTEA, SOLICITE LA OPINIÓN DE SU ESPECIALISTA.**

Si es necesario usted puede solicitar una consulta antes, si sus molestias no lo permiten esperar para su control regular semanal. El personal de tecnólogos que le atienden diariamente en la máquina están ampliamente capacitados para decidir si la consulta debe hacerse o no inmediatamente. Su relación con estas personas, facilitará muchos consejos oportunos y decisiones adecuadas. Comente con ellos lo que sucede diariamente en relación con su enfermedad o con su tratamiento.

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS CABE ESPERAR CUANDO SE IRRADIA EL ABDOMEN Y LA PELVIS?

El tratamiento de radioterapia sobre la pelvis es un procedimiento que se lo utiliza con mucha frecuencia, tanto en hombres como en mujeres. Su programa de tratamiento ha sido ampliamente analizado y discutido por los especialistas del departamento, se analizan técnicas alternas, se busca mejor método para que el resultado sea el mejor y en lo posible se busca hacer el menor daño a los órganos sanos que se encuentran en las cercanías del proceso tumoral. Sin embargo durante el mismo producen cambios de tipo inflamatorio y funcional como respuesta al tratamiento, que es necesario conocerlos y manejarlos de la manera más adecuada para reducir al mínimo las molestias y las posibles consecuencias.

La náusea, diarrea y la inflamación de la vejiga son frecuentes y las medidas a tomarse son muy importantes. Léalas cuidadosamente si este es su caso.

CONSECUENCIAS CON LA FERTILIDAD:

No es nada recomendable quedar embarazada durante el tratamiento de radioterapia, y se considera como contraindicación por las consecuencias que puede tener la radiación sobre el niño.

El gran consumo de energía que representa el embarazo va a influir negativamente sobre la mujer que esta afrontando un grave desgaste ocasionado por su enfermedad y estado emocional.

Tome todas las medidas necesarias para evitar un posible embarazo.

Si su enfermedad se descubrió estando ya embarazada, solo sus médicos y usted podrán tomar la decisión más adecuada.

Dependiendo de la dosis recibida en la pelvis, la mujer va a dejar de menstruar y presentar algunos síntomas menopáusicos, las dosis relativamente altas dañan la función reproductora de los ovarios de forma permanente. Infórmese cuidadosamente con su médico, las consecuencias que va a dejar el tratamiento de radioterapia en su esfera de fertilidad y sexualidad.

El tratamiento también puede causar picazón en la vagina y genitales externos, ardor y con frecuencia secreciones anormales que es necesario controlar adecuadamente. Mantenga una estricta higiene de su aparato genital, utilice agua tibia y jabones muy suaves para la limpieza diaria o más frecuente. Informe de lo que le está ocurriendo.

Durante el tratamiento sobre la pelvis, no está aconsejado tener relaciones sexuales. Puede continuarlas después de algunas semanas de haberlo terminado.

¿SI USTED DEBE RECIBIR UN TRATAMIENTO DE BRAQUITERAPIA?

Cierto tipo de tumores deben recibir un tratamiento especial llamado BRAQUITERAPIA. Su médico le explicará cuidadosamente en que consiste este tratamiento y como será aplicado.

En general la braquiterapia consiste en colocar un aparato especial en un sitio específico de su cuerpo, generalmente es necesario utilizar anestesia de pocos minutos de duración para que usted no experimente ninguna molestia o dolor. Luego será llevado a un cuarto donde está una máquina que hará el tratamiento en forma automática. Durante algunos minutos que dependen de la dosis que se va a administrar, permanecerá solo en esta sala de tratamiento, y tendrá una vigilancia constante mediante un circuito cerrado de televisión; usted puede hablar si es necesario con la persona que lo está vigilando mediante un micrófono que está a su lado. Luego de 20 a 30 minutos será retirado el dispositivo y usted puede volver a su casa. La víspera del tratamiento será controlado por el médico internista y el anestesista para comprobar que usted está en perfectas condiciones para recibir el tratamiento. El mismo procedimiento se repite de dos a cuatro veces.

Es muy importante que usted cumpla estrictamente el programa completo de tratamiento y haga todos sus arreglos para que no sufra retraso o peor aún que lo abandone.

ALIMENTACION EN PACIENTES QUE RECIBEN RADIOTERAPIA ABDOMINAL Y PÉLVICA

El cáncer es una enfermedad agresiva que incorpora en su patología alteraciones nutricionales sumamente marcadas, las mismas que pueden afectarse aún más al incorporar la quimio y radioterapia, como procesos coadyuvantes en el tratamiento.

La alimentación es un parámetro fundamental en el tratamiento de pacientes con cáncer muy especialmente en patologías que tengan inferencia directa con el aparato gastrointestinal, debiendo por tanto cumplir con los principios básicos de ser equilibrada, variada, suficiente y agradable al gusto.

Al ser la radioterapia un procedimiento agresivo y mas aún cuando se trata de radiaciones a nivel del abdomen y pelvis; es casi seguro pensar que una de las consecuencias será la enteritis actínica, entidad que deriva del daño sobre el intestino, ocasionando diarreas, síndrome de mala absorción, sangrados, etc., trastornos que dependen además de la dosis y el fraccionamiento de la radiación.

OBJETIVOS

- Evitar y corregir deficiencias nutricionales, al proporcionar alimentos de la más variada índole.
- Evitar la pérdida de peso a través del suministro de una dieta acorde a los requerimientos.
- Proporcionar alimentos con los cuales se alivie los signos y síntomas (como irritación de la mucosa del tubo digestivo, reflujo esofágico y la disminución de la acidez del jugo gástrico).

DIETA

La alimentación de un paciente que recibe radioterapia a nivel abdómino-pélvico debe ser una alimentación blanda; es decir de fácil absorción y digestión, que permita asimilar la nueva percepción de sabores y olores para evitar la sensación de náusea.

Este estilo de alimentación incluye preparaciones en donde todos los alimentos son cocidos, se reduce la ingesta de alimentos ricos o con contenido moderado en fibra (como cereales integrales, verduras y hortalizas en ensaladas crudas o cocidas enteras); así como aquellos alimentos que incrementan el contenido de la masa fecal como los lácteos. Se elimina las salsas ácidas (de tomate) y aquellas que incorporen en su composición leche (bechamel), frituras, rebozados, empanadas, guisos y estofados grasos, sustituir por la plancha, al horno o el hervido.

Además la alimentación debe ser:

- Fraccionada en comidas frecuentes y poco copiosas, para disminuir en lo posible el movimiento intestinal.
- Evitar productos estimulantes como el café, condimentos artificiales, frutos cítricos.
- Ingerir abundantes líquidos (agua previamente hervida o infusiones suaves).
- Evitar las temperaturas extremas, de preferencia por la sensación de náusea escoja preparaciones frías.
- Se aconseja incluir fibra soluble tipo pectina que se encuentra por ejemplo: en la guayaba, manzana, pera, zanahoria amarilla (estas deben ser maduras, sin piel, rallada. Cocida o al horno).
- Evitar la leche y productos que le contengan como helados, cremas, etc., y se puede reemplazar por productos provenientes de la soya, como por ejemplo: leche de soya, queso y tofu de soya.
- Reducir la cantidad de azúcar y mejor aún reemplazar por panela o miel (en poca cantidad).
- La grasa recomendada son los aceites de maíz, girasol o de oliva, los cuales deber ser utilizados en pequeñas cantidades como condimento en las preparaciones, y no como medio de cocción (frituras).
- Carnes de preferencia carnes blancas, como pollo, pavo sin piel, pescado, retirando toda la grasa visible.
- Se considera que la diarrea es una de las complicaciones que va a estar presente en cualquiera de los períodos de tratamiento; entonces es importante enfatizar sobre la hidratación, para ello se debe conocer como preparar el suero oral:

A un litro de agua hervida y fría agregar:

3 Cucharaditas de azúcar
1 Cucharadita de sal
1 Pizca de bicarbonato o zumo de limón

Solución que debe durar máximo 24 horas y que puede proporcionar al paciente cada dos o cuatro horas, según lo tolere; además puede consumir las horchatas de arroz, de guayaba o colada de zanahoria amarilla, el consomé de pollo sin grasa y jugos de fruta en general (no aquellas que sean cítricas), preparaciones que ayudarán a reponer los líquidos y la pérdida de los electrolitos (en particular sodio y potasio) con lo cual vaya cediendo este cuadro.

Además las preparaciones caseras se puede usar sueros de rehidratación oral como el pedialyte, resol, ricelyte, rehydralyte, tesalia sport, etc.

- Dentro de las recomendaciones generales es importante moderar la ingesta de alimentos (es decir comer rápido, no masticar mal, ni abusar de alimentos).

Es importante el nivel de convencimiento que tenga el o la paciente en función al comer, ya que la idea por si misma va a ayudar a que el nivel de soporte se mantenga activo y firme para enfrentar en este caso las radiaciones y al final va a servir para salir airoso en todo este proceso.

Cuando la alimentación es favorable se puede incluir progresivamente nuevos alimentos y texturas hasta lograr una ingesta completamente normal. El adicionar fibra puede ser eficaz para generar volumen fecal que permita restaurar la motilidad intestinal.

Los suplementos nutricionales como Ensure, ADN, Vitafor, etc., se consideran también una herramienta importante en el tratamiento, los mismos que se suministran en situaciones como: pérdida de peso, periodos de ayuno prolongado, anorexia, síndrome de mala absorción, etc.

Una ingesta promedio ideal puede proporcionar las 1800 kc. las mismas que se pueden cubrir con las siguientes porciones de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTACION

Verduras:	4 porciones Cada porción equivale a ½ taza cocida o 1 ½ taza en crudo (de preferencia todo cocido) Ej: zanahoria, vainitas, alcachofa, pepinillo, espinaca, acelga.
Frutas:	4 porciones Cada porción equivale a una unidad o una taza de fruta picada. Ej: una manzana o una taza de melón.
Cereales y Tubérculos:	11 porciones Cada porción de arroz, tallarín, fideo equivalente a ½ tz. Papa, yuca, zanahoria blanca, verde, 1/3 de tz. de puré Pan ½ unidad, galletas 6 unidades.
Carnes:	2 ½ porciones (9 onzas) Carnes blancas como pollo, pescado (azul), pavo, además puede incluir la carne de conejo, cordero, huevo (de 2 a 3 por semana).
Grasa:	3 cucharaditas Como aceite de girasol, maíz o el de oliva.
Azúcar:	1 cuchara sopera colmada (panela, miel de abeja)
Lácteos:	Queso fresco

EJEMPLO DE UN MENÚ:

Desayuno: 1 tz. de té reposado con unas gotitas de limón
1 rebanada de pan blanco tostado
1 compota de manzana

Colación de la mañana:
1 tz. de colada de cereal con fruta. Ej: Avena con guayaba.

Almuerzo: Crema de espinaca (solo con legumbres)
½ taza de arroz
Merluza a la plancha
½ tz. de ensalada de zanahoria
1 vaso de jugo de babaco

Colación de la tarde:
Infusión de anís.
Galletas tipo María (6 unidades).

Merienda: Sopa de fideo
1/3 tz. de puré de zanahoria blanca
½ tz. de ensalada de vainitas
1 presa de pollo al vapor
1 vaso de jugo

Durante el proceso del tratamiento y si existe una buena tolerancia alimentaria, se incorporará el consumo de yogurt natural sin azúcar, que ayuda a equilibrar la flora intestinal (prebiótico) y dulce de membrillo que tiene un carácter astringente.

Trate en lo posible de asimilar todas las sugerencias anotadas anteriormente, recuerde que el éxito se alcanza con la perseverancia.

EL CUIDADO POSTERIOR

Procure llevar una vida sana y tranquila

Cumpla con todas las citas que su médico indique

Siga cuidadosamente sus instrucciones

Acuda a la consulta cuando se presente algún síntoma fuera de lo común, como dolor acentuado y constante, presencia de un nódulo en cualquier parte del cuerpo, secreciones anormales, sangrado, pérdida de peso, etc.