

# Alimentación

Consumir alimentos altos en calorías y proteínas.

Evitar las calorías huecas, como las de las bebidas carbonatadas.

Evitar tomar líquidos con las comidas (a no ser que sea necesario por la sequedad de boca o si hay mucha dificultad para tragar).

Comer en los momentos en que se encuentre mejor. Se pueden utilizar suplementos nutricionales cuando no tenga deseo de comer.

Se puede aumentar el apetito realizando ejercicios suaves.

Se pueden añadir calorías y proteínas extras a la comida (mantequilla, miel, etc.).

Tomar las medicinas con líquidos altos en calorías, a no ser que se tengan que tomar con el estómago vacío.

Procurar hacer las comidas agradables, sin tensión y que exista variación de texturas y colores para hacerla más atractiva.

Evitar los olores fuertes. Se suele preferir la comida fría a la caliente.

En los casos que el problema fundamental se encuentre en la sequedad de boca o en la dificultad para tragar se puede: Consumir alimentos jugosos o blandos.

Procesar los alimentos con la licuadora o batidora.

Usar cremas, salsas o aceite para suavizar los alimentos.

Evitar los alimentos irritantes.

Evitar los alimentos que se pegan al paladar

Tomar bocados pequeños y masticar bien.

Es importante calcular los requisitos calóricos y de proteínas en cada persona, para poder establecer objetivos realistas (tanto para el paciente como para su familia o cuidadores).

Los cuidados en el hogar son principalmente preparar el hogar para el cuidado de el paciente, es decir, mantenerlo alejado de cosas que puedan herirlo, no administrar medicamentos no recetados, evitar el contacto con personas infectadas, tratar de proporcionar aislamiento, muy importante es respetar la dieta recetada por el doctor e incluso hay cepillos de dientes especializados para evitar el daño del paciente.



# Como recibir la noticia

Al recibir la noticia las reacciones más frecuentes son ansiedad, miedo, tristeza, agresividad, negación y ambivalencia. Todas las respuestas pueden mezclarse en el tiempo y como familiares debemos respetarlas y estar atentos para poder ayudar adecuadamente.

Una negativa persistente puede significar que la persona no está preparada para el diagnóstico.

Esto es lo más difícil porque cambia completamente la vida no solo del paciente, si no de todas las personas que lo rodean, por eso es importante buscar apoyo que te ayude a salir adelante y darte cuenta que vale la pena seguir con las mismas ganas de vivir.

Cada familia y cada niño son únicos, ellos deben encontrar la mejor fórmula de convivir con este invitado inesperado que es la enfermedad.

No duden en pedir apoyo siempre que lo necesiten ya sea del personal sanitario, o del entorno más cercano al núcleo familiar.



Un niño con cáncer, no deja de ser un niño... y como tal tiene que vivir.

## COMO VIVIR CON UN HIJO CON CÁNCER

