



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

Cambios en el peso

Los cambios de peso, ya sea pérdida o aumento, son comunes durante el tratamiento del cáncer.

Pérdida de peso

La pérdida rápida de peso puede ser una señal de deshidratación, lo cual puede ser grave. Deberá reportar al equipo que atiende el cáncer la pérdida de más de tres libras de peso dentro de una semana. Algunas posibles causas de la pérdida de peso son:

- Comer menos debido a náusea o falta de apetito.
- Diarrea
- Vómito
- Deshidratación (cuando no se toma la suficiente cantidad de líquido para compensar el líquido que ha perdido)

¿A qué debe prestar atención?

- Pierde 3 libras o más de peso en una semana (o menos de una semana)
- La pérdida de peso involuntaria continúa
- Piel seca
- Cansancio o debilidad
- Demasiada sed
- Mareos
- La ropa y los anillos le quedan grandes

Si quiere tratar de dejar de perder peso

- Asegúrese de beber suficiente agua y otros líquidos. Beba líquidos entre comidas no durante, para que no se llene.
- Elija comidas ligeras con un alto contenido de calorías y proteínas, como nueces, mezcla de nueces y semillas, fruta seca, granola, mantequilla de maní, huevos duros o queso.
- Beba batidos, malteadas y suplementos o barras nutricionales para agregar más calorías y proteínas a su dieta.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día: Coma alimentos propios del desayuno a la hora de la cena; alimentos propios de la cena en el almuerzo
- Pruebe añadir alimentos con alto contenido calórico, como crema batida, crema agria, queso crema, mantequilla o salsas, a lo que come para evitar una mayor pérdida de peso.
- Pregunte acerca de reunirse con un dietista

Aumento de peso

Algunas personas con cáncer no experimentan pérdida de peso durante el tratamiento. Incluso, puede ser que hasta lleguen a subir de peso. Esto es particularmente así en las personas con cáncer de seno, próstata y ovario que están tomando determinados medicamentos, o recibiendo terapia hormonal o ciertas clases de quimioterapia o terapia dirigida. Si nota algún incremento en el peso, informe a su equipo de atención médica contra el cáncer para saber qué es lo que puede estar causando este cambio.

Muchas mujeres con cáncer de seno aumentan de peso durante el tratamiento, a veces debido a cambios en los niveles hormonales. Algunas mujeres pueden notar un aumento de peso si tienen linfedema. Muchas de las recomendaciones para los pacientes con cáncer de seno incluyen una dieta baja en calorías similar a las que se sugiere a los pacientes tras haber finalizado su tratamiento del cáncer. A algunas personas les ayuda con la náusea tener algo en sus estómagos, por lo que comen más. Otras personas comen más cuando están en tensión o preocupadas. Si tiene cualquier pregunta, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre el plan de alimentación más adecuado para usted.

Las personas con ciertos tipos de cáncer pueden presentar hinchazón en el abdomen (vientre) que causa aumento de peso. O el aumento de peso se da debido a ciertos medicamentos contra el cáncer causan que su cuerpo retenga más líquidos de lo normal. Si este es el caso, puede que su doctor le pida que hable con un dietista

certificado para que le ayude a limitar su consumo de sal. Esto es importante ya que la sal podría causar que su cuerpo retenga el agua adicional.

Un aumento de peso, con el transcurso del tiempo, podría también sugerir una condición de salud grave, como diabetes o hipertensión arterial. Usted podrá determinar si aumenta o pierde peso en una semana por la forma en que se siente o cómo le queda la ropa, o por pesarse en la báscula a los pocos días de haberse pesado la última vez.

¿A qué debe prestar atención?

- Aumenta dos kilos (cinco libras) o más en una semana o en menos tiempo
- Tobillos hinchados
- Dificultad para respirar
- Sensación de abultamiento o hinchazón
- La ropa, calzado y anillos le aprietan

Si quiere tratar de evitar el aumento de peso

- Pregunte si necesita limitar el consumo de líquidos si sus tobillos están hinchados. Si tiene hinchazón en el abdomen (vientre), es posible que limitar los líquidos no le ayude y debería llamar al equipo de atención médica.
- Elija alimentos más saludables y bajos en calorías
- Reduzca el consumo de bebidas azucaradas
- Limite su consumo de sal
- Limite las porciones de alimentos, especialmente con alimentos ricos en calorías
- Lea las etiquetas de los alimentos para estar más consciente de las calorías y el tamaño de las porciones. Tenga en cuenta que "bajo en grasa" y "sin grasa" no siempre significa "bajo en calorías".
- Intente caminar diariamente si puede hacerlo y con la aprobación de su doctor. Hable con su equipo de atención médica para que le recomiende a un fisioterapeuta para ayudarlo con seguridad a aumentar los niveles de actividad
- Pregunte acerca de reunirse con un dietista

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Pese al paciente a la misma hora cada día y mantenga un registro con la fecha. Un momento adecuado es durante las mañanas antes de ingerir alimentos o líquidos.
- Informe al equipo que atiende el cáncer si la pérdida o aumento de peso del paciente le inquieta.
- Esté atento a otros síntomas en el paciente.

Llame al equipo que atiende el cáncer si el paciente

- Pierde o aumenta más de 3 libras de peso en una semana
- Tiene dificultad para respirar
- Tiene mareos o confusión

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al (Eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2008.

Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*, Second Ed. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Cope DG, Reb AM. *An Evidence-Based Approach to the Treatment and Care of the*

Older Adult with Cancer. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Houts PS, Bucher JA. *Caregiving*, Revised ed. Atlanta: American Cancer Society, 2003.

Kaplan M. *Understanding and Managing Oncologic Emergencies: A Resource for Nurses*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Kuebler KK, Berry PH, Heidrich DE. *End-of-Life Care: Clinical Practice Guidelines*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. 2002.

National Comprehensive Cancer Network. *Palliative Care*. Version 1.2015. Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on March 19, 2015.

Oncology Nursing Society. Cancer Symptoms. Accessed at www.cancersymptoms.org on April 3, 2013.

Ripamonti C, Bruera E. *Gastrointestinal Symptoms in Advanced Cancer Patients*. New York: Oxford University Press, 2002.

Varricchio CG. *A Cancer Source Book for Nurses*, 8th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M. *Cancer Symptom Management*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Referencias

Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al (Eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2008.

Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*, Second Ed. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Cope DG, Reb AM. *An Evidence-Based Approach to the Treatment and Care of the Older Adult with Cancer*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Houts PS, Bucher JA. *Caregiving*, Revised ed. Atlanta: American Cancer Society, 2003.

Kaplan M. *Understanding and Managing Oncologic Emergencies: A Resource for Nurses*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Kuebler KK, Berry PH, Heidrich DE. *End-of-Life Care: Clinical Practice Guidelines*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. 2002.

National Comprehensive Cancer Network. *Palliative Care*. Version 1.2015. Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on March 19, 2015.

Oncology Nursing Society. Cancer Symptoms. Accessed at www.cancersymptoms.org on April 3, 2013.

Ripamonti C, Bruera E. *Gastrointestinal Symptoms in Advanced Cancer Patients*. New York: Oxford University Press, 2002.

Varricchio CG. *A Cancer Source Book for Nurses*, 8th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M. *Cancer Symptom Management*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹.

cancer.org | 1.800.227.2345