

Nutrición y bienestar con la terapia con células CAR-T

Acerca de esta guía

Esta guía ofrece consejos y sugerencias que pueden ayudarle a tomar decisiones saludables para apoyar su tratamiento con células CAR-T. Considere llevar esta guía consigo cuando vaya a comprar comida, preparare comidas en casa y cuando salga a comer fuera.



La información presentada en esta guía no sustituye la orientación médica de su equipo sanitario. Consulte siempre a su proveedor de atención. Si tiene alguna pregunta sobre su condición, tratamiento o síntomas, consulte siempre con su proveedor de atención médica, y pregúntele si hay recursos de apoyo disponibles, como nutricionistas o dietistas.

No cambie su dieta sin consultar primero con su proveedor de atención médica.



Nutrición.....p. 2-5

- Una buena nutrición es importante para tu recuperación y curación.
- "Come el arcoíris" para asegurarte de cubrir tus necesidades nutricionales.
- Mantén una dieta saludable que se ajuste a tus necesidades.
- Considera formas de reducir el riesgo de exposición a bacterias dañinas.
- Evita la comida poco cocinados, como los huevos, la carne o los mariscos.



Bienestar.....p. 6-9

- Tómese tiempo para descansar
- Conserve su energía y no se exceda
- Considere formas de mantenerse activo después de su tratamiento con células CAR-T
- Priorice su bienestar
- Recuerde mantener una actitud positiva

Nutrición

Por qué es importante la nutrición

Una buena nutrición para las personas con cáncer puede diferir de lo que normalmente se considera "saludable." Las personas con cáncer pueden necesitar proteínas y calorías adicionales para ayudarles a conservar la fuerza y mantener una nutrición adecuada que favorezca el proceso de curación. Un dietista registrado puede ayudarle a garantizar que cubre sus necesidades específicas.



Una buena nutrición es importante para tu recuperación y curación.

Tu cuerpo necesita líquidos y nutrientes para mantenerse sano. Intenta tomar 64 onzas de líquido en pequeñas cantidades a lo largo del día para mantenerte hidratado. Es posible que quiera monitorear tu ingesta para asegurarte de que se ajusta a las instrucciones de tu médico.



Intente comer comidas y tentempiés bocadillos más pequeños con más frecuencia y largo durante todo del día. Puede ser útil poner una alarma para recordar que debe comer.

- Si tiene problemas de falta de apetito, intente comer con familiares o amigos o ver la televisión para distraer la mente.

"Coma el arcoíris" para asegurarse de que cubre sus necesidades nutricionales. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research, AICR) recomienda **una dieta rica en cereales integrales, verduras y frutas de colores vivos y legumbres.** Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas y otros nutrientes, como antioxidantes y fitonutrientes, que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer.



Tenga alimentos fáciles de comer y preparar en casa o cerca mientras descansa. Aproveche los días en los que tiene más energía o pida a su cuidador que lo ayude a preparar comidas en grandes cantidades.



Ejemplos de alimentos ricos en nutrientes que son fáciles de preparar

- Yogur, pudín o compota de manzana
- Galletas saladas con mantequilla de cacahuete
- Paquetes de avena
- Queso cottage con fruta enlatada
- Mezcla de frutos secos o frutos secos
- Huevos duros
- Cereales integrales
- Puré de patatas o patatas asadas
- Hummus
- Sopas enlatadas bajas en sodio
- Bebidas nutricionales preparadas
- Ensalada de pasta, ensalada de atún o ensalada de huevo
- Batidos preparados

Cambiar la dieta puede ser difícil al principio, pero hacer pequeños cambios graduales le ayudará a establecer buenos hábitos alimenticios después del tratamiento contra el cáncer.

Su cuidador y su red de apoyo están ahí para ayudarle. Es posible que puedan ayudarle a preparar comidas de fácil acceso o a hacer la compra mientras se recupera.

Nutrición



Mantenga una dieta saludable que se ajuste a sus necesidades.



Si tiene diarrea persistente, náuseas o vómitos, dolor abdominal o experimenta cualquier cambio en los efectos secundarios, llame a su equipo de atención de inmediato. Su equipo de atención puede darle asesoramiento nutricional o tratamiento personalizado.

Durante el proceso de terapia con células CAR-T, es posible que note cambios en el apetito y el sabor de la comida. Por ejemplo, puede::

- No sentir hambre
- Notar que la comida tienen un sabor extraño o que no tienen sabor alguno
- Sentir náuseas por el olor o el sabor de la comida

La terapia con células CAR-T puede causar fatiga, lo que puede contribuir a la pérdida de apetito.



Ejemplos de alimentos ricos en nutrientes

- Aguacates
- Aceite de oliva o mantequilla
- Semillas, frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Quesos y otros productos lácteos
- Fruta seca
- Legumbres
- Carne, pescado y aves
- Huevos

Nutrición



Considere formas de reducir el riesgo de exposición a bacterias nocivas.

El primer paso tener las manos limpias. Usted y su cuidador deben lavarse las manos con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de manipular la comida y comer.

- También puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón a mano.



Elija alimentos frescos y preenvasados (como los que vienen en cajas, bolsas u otros envases sellados) que pueda preparar usted mismo en casa.



Evite los alimentos preparados que provienen de tiendas de comidas, bufés, barras de ensaladas y otros productos precocidos que puedan haber estado expuestos durante demasiado tiempo.



Enjuague bien las frutas y verduras ANTES de pelarlas, para que la suciedad y las bacterias no se transfieran a las frutas o verduras. Corte las partes dañadas o magulladas antes de prepararlas o consumirlas.

Use siempre tablas de cortar separadas para la comida cocinados y crudos. Asegúrese de lavarlas con agua caliente y jabón o ponerlas en el lavavajillas después de cada uso.



Consejos para la compra

- Compruebe las fechas de vencimiento y de consumo preferente. Elija solo los productos más frescos.
- Asegúrese de que la comida envasada y en cajas estén bien selladas.
- Elija frutas y verduras en buen estado.
- Compruebe que sus productos lácteos, jugos y miel estén pasteurizados.
- Evite las ensaladas preparadas, las carnes y otra comida de tiendas de comida.
- Evite los postres y pasteles de nata y crema pastelera que no estén refrigerados.
- No consuma comida que provenga de envases de autoservicio o a granel.
- No pruebe muestras.
- Compre la comida congelada o refrigerada justo antes de pasar por la caja en el supermercado.
- Ponga la comida inmediatamente en el refrigerador. Nunca deje comida en un auto caliente.

Nutrición



Evite la comida poco cocida, como los huevos, la carne o el mariscos.

Evite comer huevos, carne o mariscos crudos o poco cocidos usando un termómetro para comida. Descongele la carne, el pescado y las aves en un plato en el refrigerador, lejos de las frutas y verduras crudas.



Comidas	Recomendaciones para la cocción
Carne molida y mezclas de carne	- Carne de res, cerdo, ternera, laboratorio (160 °F) - Pavo, pollo (165 °F)
Carne fresca de res, ternera, cordero	Filetes, asados, chuletas (3 minutos de reposo; 145 °F)
Aves	Todas (165 °F)
Cerdo y jamón	- Cerdo fresco o jamón (3 minutos de reposo; 145 °F) - Jamón cocido (165 °F para recalentar [o 140 °F para jamones envasados en plantas inspeccionadas por el USDA])
Huevos y platos con huevo	- Huevos: cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes - Platos con huevo (160°F)
Sobras y guisos	Todos (165°F)
Mariscos	- Pescado (145 °F o cocinar hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor) - Camarones, langosta, cangrejo y vieiras: cocinar hasta que la carne esté perlada o blanca y opaca - Almejas, ostras y mejillones: cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fuente: FoodSafety.gov, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Recuerde estos principios básicos de seguridad alimentaria:



Limpiar

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.



Separe

No contamine de forma cruzada.



Cocine

A la temperatura adecuada.



Enfríe

Refrigere rápidamente.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention CDC) ⁵

Bienestar

Por qué es importante descansar

La fatiga relacionada con el cáncer puede aparecer gradualmente con el tiempo o comenzar de forma repentina, lo que con frecuencia puede dificultar las tareas diarias.



Tómese tiempo para descansar.



Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo se siente o si nota cambios en sus patrones de sueño. Puede ser útil informar cómo la fatiga afecta sus actividades y rutinas diarias.



Asegúrese de dormir lo suficiente por la noche. Intente dormir una noche completa en lugar de hacer siestas más cortas durante el día.

Siga una rutina para acostarse. Intente acostarse a la misma hora todas las días y levantarse a la misma hora todas las mañanas.

- Si tiene problemas para conciliar el sueño, puede que le ayude escuchar música o leer antes de acostarse para relajarse.
- Limitar el tiempo que pasa frente a pantallas por la noche, incluyendo televisores y teléfonos, puede ayudarle a descansar.



Asegúrese de tomar descansos y descansar durante el día.

Intente no esforzarse demasiado en los días que tiene más energía para conservar fuerzas.

- Pida ayuda a familiares y amigos para hacer las tareas diarias y preparar las comidas.
- Pequeños cambios en la forma de hacer las actividades diarias pueden ayudarle a combatir el cansancio. Por ejemplo, sentarse en el borde de la cama al vestirse.

Bienestar

Por qué es importante la actividad

Es importante que continúe manteniéndose activo, aunque es normal sentirse cansado después de la infusión de células CAR-T.



Considere formas de mantenerse activo después de su tratamiento con células CAR-T.



Hable con su proveedor de atención médica sobre las actividades físicas adecuadas. Puede trabajar con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para crear una rutina de ejercicios que sea segura para usted y que le ayude a establecer metas diarias.



Siga las indicaciones de su médico sobre cómo incorporar la actividad física regular a su rutina. El ejercicio y el movimiento pueden ayudarle a:

- Mantener su cuerpo fuerte y flexible.
- Mantener la salud de su corazón y sus pulmones.
- Reducir el estrés y sentirse mejor.
- Mejorar su sueño.



Ejemplos de actividad física

- Dar un paseo diario.
- Hacer jardinería.
- Practicar yoga.
- Hacer tareas domésticas ligeras en la casa.



Bienestar

Por qué es importante la salud emocional

Es habitual que experimente problemas emocionales durante el tratamiento con células CAR-T y la recuperación. Es muy importante que comunique cómo se siente a su cuidador y a su profesional sanitario. No deje que las cosas se acumulen ni luche solo.



Prioriza tu bienestar.



Hable con su proveedor de atención médica si se siente ansioso o deprimido. Ellos pueden ayudarle a encontrar un trabajador social o un profesional de la salud mental que pueda ayudarle.

Es posible que experimente algunos problemas emocionales que contribuyan a su sensación de fatiga. Estos problemas pueden incluir:

- Ansiedad
- Depresión
- Pena
- Estrés familiar
- Afrontar pruebas médicas y tratamientos contra el cáncer



Incorpore ejercicios de respiración o meditación a su rutina diaria

- Intente respirar profundamente 5 veces usando el diafragma durante un descanso para ayudar a aumentar el oxígeno que circula por su cuerpo
- La meditación puede ayudar a mejorar su estado de ánimo



Use su sistema de apoyo. Apóyese en sus amigos, familiares o terapeuta si necesita hablar con alguien sobre los problemas emocionales que está experimentando. Están ahí para ayudarle



Ejemplos de formas de mantenerse en contacto

- Pasar tiempo con amigos y seres queridos en persona
- Hablar por teléfono
- Enviar correos electrónicos y mensajes de texto

Busque apoyo emocional. Además de contar con su sistema de apoyo social, es posible que quiera unirse a un grupo de apoyo. Para algunas personas, conectar con su espiritualidad también puede ayudar a manejar sus preocupaciones

Bienestar



Recuerda mantener una actitud positiva.



Tómate las cosas con calma, día a día. Recuérdate a ti mismo que cada día es un nuevo comienzo. Por ejemplo, intenta hacer algo que no hayas hecho el día anterior.



Divide tu día en partes más pequeñas y manejables. Esto te permitirá concentrarte en el momento presente durante 15 minutos cada vez.



Mantén la mente despierta y concéntrate en el momento presente. Intenta dejar atrás el pasado y no dejes que las preocupaciones del mañana ocupen tu mente.

