

Poco apetito y pérdida de peso



Las personas que padecen una enfermedad crónica pueden sufrir pérdida de apetito. Si la pérdida de apetito provoca que coma menos, y si esto continúa por un largo período, puede producir una pérdida de peso grave y debilidad, además de consumirse grasa y músculo. Algunos pacientes que tienen enfermedades graves pueden padecer pérdida de peso incluso si siguen alimentándose con normalidad, pero lo más frecuente es que la pérdida de apetito y la pérdida de peso ocurran al mismo tiempo.

Tanto la pérdida de apetito como la pérdida de peso pueden disminuir la calidad de vida de una persona y aumentar el riesgo de sufrir complicaciones como infecciones. Si está preocupado por su apetito o por su peso, debería analizarlo con su médico. Es posible que haya formas de ayudarlo.

¿Cuáles son las causas de sentir poco apetito?

Algunas enfermedades crónicas a menudo causan pérdida de apetito y pérdida de peso. Este es el caso en algunos tipos de cáncer, entre ellos:

- Cáncer de cabeza y cuello
- Cáncer de colon
- Cáncer de ovarios
- Cáncer de estómago
- Cáncer de páncreas

También sucede en personas que tienen las siguientes enfermedades:

- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, que también incluye bronquitis crónica y enfisema)
- Insuficiencia cardíaca
- Cirrosis hepática
- VIH/SIDA

La pérdida de apetito y la pérdida de peso también pueden ser causadas por otras afecciones que tengan las personas con enfermedades crónicas. Por ejemplo:

- Estado de ánimo depresivo
- Náuseas o estreñimiento crónico y grave
- Infección crónica
- Medicamentos como los utilizados para la quimioterapia y los opioides

A veces, la pérdida de peso ocurre por una afección que interfiere en la alimentación, ya sea que usted sienta buen apetito o no. Algunas de estas afecciones comprenden lo siguiente:

- Cambios en el sentido del olfato y del gusto
- Úlceras bucales o dolor en la boca
- Sequedad de la boca
- Dificultad para tragar

¿Qué puede hacer para ayudar?

Considere los siguientes consejos cuando sienta poco apetito:

- En lugar de comer tres comidas grandes por día, planifique comer cinco o seis comidas pequeñas, y coma un refrigerio siempre que tenga hambre.
- Si nota que tiene más apetito en ciertos momentos del día, programe una comida a esa hora.
- Intente comer en entornos agradables, y con familiares o amigos.
- Si nota que el sabor de algunos alimentos ha cambiado, y que ciertos gustos o sabores son mejores que otros, planifique sus comidas y refrigerios de forma tal que evite los sabores que no le gustan e incluya los sabores que sí.
- Intente agregar distintos tipos de especias y condimentos a los alimentos para hacerlos más atractivos.
- Si el olor o el sabor de la comida le hacen sentir náuseas, coma alimentos fríos o a temperatura ambiente para disminuir su olor y reducir su sabor.

Sigue al dorso.

- Si siente cambios en el gusto, intente chupar un caramelo duro antes de una comida.
- Si su familia está involucrada en su atención, asegúrese de decirles sobre cualquier cambio o preferencia por alguna comida o por algún sabor, para que puedan ayudarlo a planificar comidas y refrigerios que usted prefiera comer.
- Mantenga sus alimentos favoritos cerca de usted para comerlos como un bocadillo.
- Si puede ponerle crema, mantequilla, mantequilla de maní o salsa de carne a algunas de sus comidas, esto puede agregar calorías y sabor.
- Existen suplementos líquidos disponibles en las farmacias que podrían ser útiles si logra tomar de dos a cuatro latas por día; si puede, debería probar distintas marcas y sabores para encontrar uno que le guste.
- Si puede realizar actividad física, podría intentar programar una caminata u otro tipo de ejercicio aproximadamente una hora antes de la comida para mejorar el apetito.

¿Qué puede hacer su médico para ayudar?

Si la pérdida de apetito dura mucho tiempo, o si está asociada a la pérdida de peso o a otros síntomas como náuseas o depresión, debería hablar sobre el problema con su médico. Es posible que se realicen pruebas para determinar la causa de la disminución del apetito.

Si tiene un problema que se puede tratar, como dolor en la boca o náuseas, su médico le puede sugerir un tratamiento con la esperanza de que mejore el apetito.

Su médico también puede sugerir la administración de un medicamento especialmente para mejorar el apetito. Existen varios medicamentos disponibles y, si se considera un tratamiento como este, su médico debería explicarle los beneficios y riesgos posibles.

Su médico también puede remitirlo a un nutricionista certificado para que le haga recomendaciones sobre la planificación de las comidas según su situación.

Qué decirle a su médico durante la consulta

- Lleve un registro de lo que come y bebe durante 24 horas para compartirlo con su médico.
- ¿La disminución del apetito es grave o leve?
- ¿Ha bajado de peso? ¿Cuánto?
- ¿La disminución del apetito es un síntoma nuevo?
- Si es así, ¿comenzó luego de un suceso perturbador, como la muerte de un familiar o un amigo?
- ¿Qué otros síntomas tiene?

Serie de educación para el paciente

Poco apetito y pérdida de peso

Cuando controle sus síntomas, usted podrá:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care of Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.