



# Problemas Alimentarios en el Paciente Hematológico

Los pacientes con patologías hematológicas suelen enfrentar diversos problemas alimentarios debido a las alteraciones fisiológicas y efectos secundarios derivados de los tratamientos. Estos problemas pueden incluir anorexia, mucositis, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, y trastornos del gusto y olfato, entre otros. La alimentación adecuada no solo mejora su calidad de vida, sino que también puede contribuir a la eficacia de los tratamientos y a la recuperación del estado general del paciente. Este documento presenta recomendaciones prácticas y detalladas para abordar cada uno de estos trastornos, proporcionando herramientas útiles tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud.

## 1. Estados de Anorexia y Trastornos del Apetito

- Realizar comidas pequeñas, frecuentes y variadas.
- Priorizar alimentos ricos en calorías y de poco volumen.
- Evitar líquidos durante las comidas.
- Aprovechar los momentos de mejor estado emocional para comer.
- Evitar alimentos con alto contenido de grasa.
- Limitar el número de platos servidos en cada comida, favoreciendo un único plato principal.

## 2. Alteraciones en la Mucosa de la Boca

### a) Higiene Bucal

- Mantener una buena higiene bucal y dental.
- Utilizar un cepillo con cerdas suaves.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Evitar colutorios con alcohol.
- Usar pastas dentales de sabor suave.
- No fumar ni consumir bebidas irritantes como alcohol o café.
- Evitar el uso continuo de dentaduras postizas.

### b) Boca Seca

- Elegir alimentos blandos y húmedos (zumos, licuados).
- Añadir cremas y salsas a los alimentos sólidos.
- Evitar temperaturas extremas en los alimentos, prefiriendo alimentos templados.
- Incrementar el tiempo de masticación.
- Mejorar la higiene bucal.

### c) Boca y Garganta Doloridas

- Consumir alimentos de textura blanda: purés, flanes, cremas.
- Servir los alimentos a temperatura ambiente.
- Evitar alimentos ácidos y ásperos.



#### **d) Mucositis**

- Extremar la limpieza bucal (cada 4 horas).
- Realizar enjuagues con agua de bicarbonato o manzanilla.
- Consumir alimentos blandos o triturados, fríos o a temperatura ambiente.
- Evitar el uso de dentaduras postizas, salvo para comer.
- Consultar al médico sobre la necesidad de anestésicos o tratamientos para prevenir infecciones.

### **3. Trastornos del Gusto y Olfato**

- Ofrecer comidas con buen aspecto y olor agradable.
- Servir alimentos fríos siempre que sea posible.
- Evitar alimentos con aromas fuertes: café, coliflor, mariscos.
- Incorporar salsas suaves o dulces.
- Enjuagar la boca con productos ácidos suaves (limón, sorbetes) antes de comer y al cambiar de alimento.
- Usar cubiertos de plástico en caso de sabor metálico.

### **4. Náuseas y Vómitos**

- Dividir la alimentación en pequeñas porciones (5-6 veces al día).
- Evitar olores desagradables.
- Optar por alimentos secos como galletas, pan o biscotes, especialmente en las primeras comidas del día.
- Consumir alimentos a temperatura ambiente o frescos.
- Comer despacio y masticar bien.
- Evitar comidas grasas (frituras, salsas, quesos grasos).
- Elegir alimentos salados o dulces según preferencia.
- Descansar sentado después de las comidas.
- Seguir la medicación prescrita por el médico.

### **5. Diarrea**

#### **Fase I: Ayuno**

- Ayuno durante 6-24 horas según la gravedad de los síntomas.
- Reposición de líquidos en pequeños sorbos cada 5-10 minutos.

#### **Fase II: Dieta Líquida**

- Iniciar una dieta líquida por 2-3 días (soluciones de rehidratación oral, infusiones suaves, caldos de arroz y zanahoria, agua de limón).

#### **Fase III: Introducción de Sólidos Astringentes**

- Incorporar arroz y patata cocida, zanahoria cocida, pasta fina, pescado blanco o pollo hervido sin piel, y manzana rallada o al horno.

#### **Fase IV: Dieta Equilibrada**

- Progresar hasta una dieta equilibrada.

**Nota:** Si los síntomas persisten más de 3 días o hay fiebre, dolor abdominal, heces sanguinolentas o malestar intenso, acudir al médico.

**Preparación de Suero Casero:** Hervir 1 litro de agua con 2 cucharadas de azúcar, 1/2 cucharada de sal, 1 cucharada de bicarbonato y un vaso de zumo de limón.



## 6. Estreñimiento

- Consumir leche y derivados lácteos.
- Priorizar patatas y cereales integrales, limitando el arroz.
- Combinar legumbres con verduras o patatas.
- Evitar verduras flatulentas (alcachofas, col, coliflor, etc.) y no pasarlas por el chino para conservar la fibra.
- Utilizar grasas como aceite de oliva y semillas en crudo, así como frutos secos.

Estas recomendaciones son herramientas prácticas para ayudar a los pacientes hematólogicos a manejar los desafíos alimentarios asociados con sus condiciones y tratamientos. Su aplicación debe ser personalizada y siempre bajo supervisión médica.