

# Pérdida del apetito, estrategias de afrontamiento



GIST y sus tratamientos a menudo causan pérdida de apetito. Hay algunas cosas que se pueden hacer para ayudar a estimular su apetito.

## Métodos de cocción y alimentación para prevenir la pérdida de apetito:

- **Comer comidas pequeñas.** Comer una pequeña cantidad de comida con más frecuencia no lo hará sentir lleno. Si comes menos, es posible que **quieras** comer menos. Por lo tanto, comer más a menudo puede estimular su apetito.
- **Prepare comida que huele bien y se vea bien.** Esto hará que quieras comer más. También evite las áreas que tienen olores desagradables ya que esto disminuirá su apetito.
- **Evite las comidas grasosas y fritas.** Los alimentos que generan gases también deben evitarse ya que te hacen sentir lleno. Ejemplos de alimentos gaseosos son los frijoles, la coliflor, el brócoli y las bebidas carbonatadas. El objetivo no es sentirse lleno, sino nutrirse.
- **Asegúrate de comer con gente y ser social.** La gente suele comer más cuando están socializando y el horario de la comida es divertido y agradable.
- **Use un plato grande.** Esta técnica hace que parezca que está comiendo menos alimentos y hace que la tarea de comer parezca menos abrumadora.

### Otras estrategias de afrontamiento:

- Ejercitando. Si su médico lo autoriza, el ejercicio reduce el estrés y aumenta el metabolismo, lo que aumentará su apetito.
- Cuide las llagas en la boca y otros problemas relacionados con la boca que pueden hacer que comer sea desagradable.
- Tenga listos los alimentos preparados en caso de que tenga hambre y no pueda o no quiera cocinar.
- Cambia tu escenario. Salir a un restaurante o en un entorno diferente puede provocarle hambre.
- Coma cuando tenga más hambre. Si sabe que tiene hambre en un momento determinado del día, haga su comida más grande, cuando sea más fácil para usted.
- Pruebe alimentos diferentes y nuevos. Intentar algo nuevo puede emocionarte y aumentar tu apetito.
- Intente comer alimentos blandos cuando no se sienta bien (p. Ej., Panqueques, huevos, guisos, queso, pasta, papas)

Consultar con su médico siempre es una buena idea y se debe hacer con cualquier efecto secundario. Hay muchos medicamentos estimulantes del apetito que su médico puede recetar para ayudarlo a comer más.

Una pérdida de apetito también puede ser causada por el dolor, la depresión, náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, etc. Por lo tanto, es muy importante que le informe a su médico si está experimentando alguno de estos síntomas.

Recuerde, cuando tiene pérdida de apetito, las siguientes cosas son muy importantes para su salud y bienestar:

- Coma alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Los alimentos ricos en proteínas son mantequilla, huevos, nueces, cereales, pollo, carne, etc. Los alimentos con muchas calorías son queso, yogur, helado, mantequilla de maní, etc.
- Beba bebidas con alto contenido calórico, como la leche.
- Coma pan con las comidas para agregar más calorías.
- Agregue leche y queso a las cosas que cocina para agregar más calorías.

Una buena nutrición es muy importante en la supervivencia del cáncer. ¡Asegúrate de comer sano y bien para mantener tu energía!

fuentes

