

# Cómo Tomar Suficientes Líquidos Durante el Tratamiento para el Cáncer

Miranda Moss siempre ha hecho lo posible para beber bastante agua. Pero después de empezado el tratamiento para el cáncer de mama, se dio cuenta que necesitaba beber aún más.

*"Los tratamientos de quimioterapia me deshidrataban inmediatamente. Es un efecto inmediato."-Miranda, Paciente*

Una razón es que los tratamientos de cáncer como la quimioterapia y la radiación pueden causar vómito y diarrea, lo que hace que el cuerpo pierda agua adicional. Los síntomas de que está deshidratado incluyen boca seca, lengua inflamada o seca, dolor de cabeza, estreñimiento, fatiga, mareo, náusea, piel seca, menos producción de orina u orina oscura. Es posible que esté deshidratado, aunque no tenga sed.

*"Los adultos mayores con frecuencia son menos sensibles a la sensación de sed, aun cuando no estén enfermos. Y la deshidratación con frecuencia hace que las persona tengan menos sed."-Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Para prevenir la deshidratación, beba bastante agua durante el día. Siempre tenga a la mano una botella de agua o de otra bebida, para ayudarlo a recordar que tiene que beber.

*"A veces, tengo a la mano varias bebidas diferentes al mismo tiempo, porque nunca sé qué textura voy a tolerar en mi boca."-Miranda, Paciente*

Algunos expertos recomiendan ocho vasos de 8-onzas a diario, pero los requerimientos de líquido varían de una persona a otra. Pregúntele a su profesional médico cuánto líquido usted necesita beber para su nivel de actividad. El agua es una bebida ideal porque repone los fluidos del cuerpo sin agregar azúcar o calorías. Si no le gusta el sabor del agua, puede agregar algo de sabor con rebanadas de fruta o un chorrito de jugo. Otra alternativa es agua de burbujas.

*"Empecé a beber mucho el agua de burbujas porque me gusta la sensación de las burbujas en la boca cuando está reseca o cuando la siento muy seca. También me gusta el agua de coco porque calma mi boca."-Miranda, Paciente*

Si se siente enfermo del estómago por el tratamiento de cáncer, tome sorbitos de agua durante el día. Puede también chupar una paleta o pedacitos de hielo. La leche, té regular o descafeinado, o café, también pueden hidratarlo.

Los smoothies con leche o una alternativa no láctea licuados con fruta congelada, pueden reponer tanto fluidos como nutrientes. Las bebidas deportivas y las sodas ayudan a recibir suficientes líquidos también, pero debe consumirlos con moderación.

# Cómo Tomar Suficientes Líquidos Durante el Tratamiento para el Cáncer

*"Las bebidas deportivas contienen electrolitos como sodio y potasio, que con frecuencia se pierden con el vómito o la diarrea. El Ginger-ale y otras sodas pueden ayudarlo a calmar un malestar estomacal, y aumentar sus líquidos. Sin embargo, pueden contener mucha azúcar y calorías adicionales."-Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Puede también obtener líquidos de los alimentos que coma, especialmente de sopa, fruta, y vegetales. Las medicinas recetadas por su profesional médico, contra el vómito y la diarrea, son otra forma de prevenir la deshidratación. Pueden ser muy efectivas, especialmente si se toman antes del tratamiento. Además, su profesional médico puede recomendar que beba una solución rehidratante, esta contiene agua, azúcar y sales. También puede recibirlos por medio de una IV.

Llame a su profesional médico si tiene síntomas de deshidratación severa, como demasiada sed, confusión, falta de orina o sudor, latido rápido de corazón, orina color oscuro, o pérdida rápida de peso.

La deshidratación puede tener consecuencias serias de salud, así que es importante que la controle. Al hacerlo, podrá sobrellevar mejor el tratamiento de cáncer... y de sanar.