

Viviendo con colangiocarcinoma: Controlando sus necesidades nutricionales



¿Qué es el colangiocarcinoma?

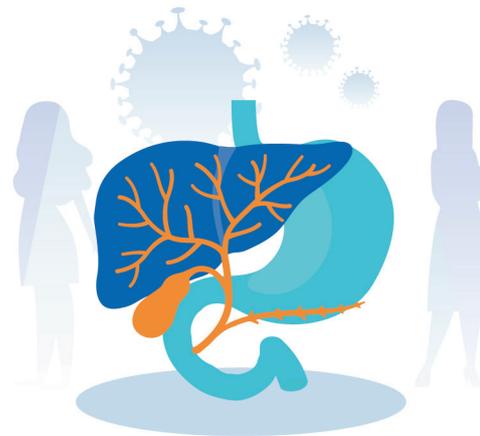


El **colangiocarcinoma** es un cáncer que se genera en los **conductos biliares**. También es conocido como “cáncer de los conductos biliares”.^{1,2}

Los conductos biliares son tubos delgados que conectan el hígado, la vesícula biliar y el intestino delgado. Su función es transportar el fluido digestivo, conocido como bilis, que se produce en el hígado, y ayudar a descomponer las grasas.^{1,2}

Los médicos dividen el colangiocarcinoma en diferentes tipos según su localización: **intrahepático y extrahepático**.³

- El colangiocarcinoma intrahepático afecta a los conductos biliares en el interior del hígado.³
- El colangiocarcinoma extrahepático afecta a los conductos biliares que se encuentran en el exterior del hígado, más cerca del intestino. Se pueden distinguir dos subtipos:³
 - Colangiocarcinoma perihiliar.
 - Colangiocarcinoma distal.



Comprender el tipo de colangiocarcinoma que tiene, ayudará a su médico a decidir qué línea de tratamiento seguir.¹

Los beneficios de una dieta saludable



Es ampliamente reconocido que llevar una **alimentación saludable** es importante. No obstante, garantizar una dieta óptima y equilibrada en pacientes con cáncer adquiere especial relevancia.⁸

La **desnutrición** es una situación en la que el cuerpo no recibe de los alimentos la cantidad adecuada de energía (calorías), ni de nutrientes (especialmente proteínas) que requiere. Las personas con desnutrición pueden perder peso y masa muscular, lo que puede provocar un **impacto negativo** sobre la tolerancia del tratamiento (efectos adversos), calidad de vida, o su respuesta al tratamiento.⁴

Se estima que **afecta en torno a 4 de cada 10 personas que viven con cáncer** y es más común en aquellas que son mayores y tienen enfermedad avanzada.⁴

Las **causas de la desnutrición** pueden ser tanto el cáncer, como alguno de sus tratamientos:⁴

- El **cáncer** puede competir con el cuerpo por la **energía y los nutrientes**, afectar a su capacidad para **digerir los alimentos** adecuadamente o afectar al **apetito**.
- Por otro lado, los **tratamientos** contra el cáncer pueden causar efectos adversos, como estar/sentirse enfermo, lo que dificulta el consumo o digestión de energía y nutrientes suficientes.

Hay medidas que puede tomar para prevenir la desnutrición. La investigación ha demostrado que trabajar con profesionales de la salud, para mejorar los hábitos de alimentación, puede ser beneficioso para quienes viven con cáncer.^{4,5}

En este folleto encontrará consejos sobre ajustes que puede implementar en su dieta durante su tratamiento.



Tu nutrición es personal, las preocupaciones y necesidades son individuales para cada paciente.⁸ Si tiene alguna pregunta, por favor consulte con su médico o dietista, quienes podrán brindarle un apoyo personalizado y adaptado a sus necesidades individuales.

Una dieta equilibrada

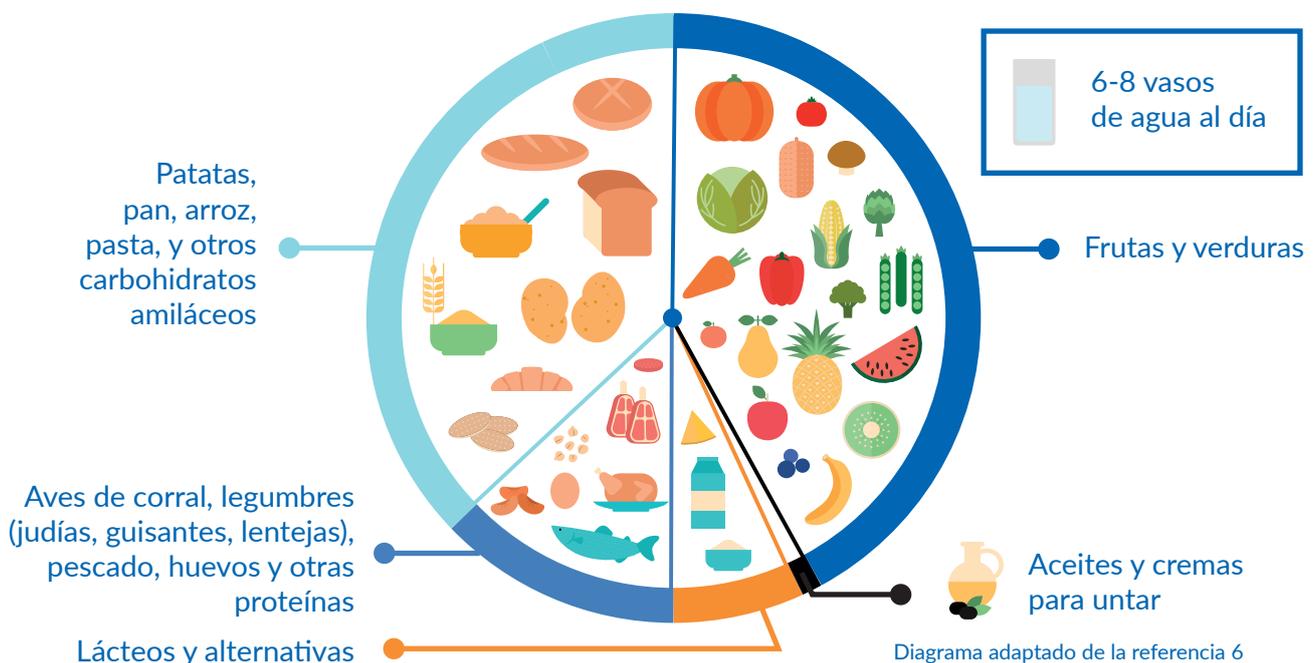


Una **dieta equilibrada** es necesaria para asegurar que obtiene todos los **nutrientes** que necesita de los alimentos.⁸

Consejos útiles para una dieta equilibrada:⁴⁻⁶

- Intente consumir una amplia **variedad** de alimentos: piense en diferentes colores, texturas y sabores.
- Intente comer al menos 5 porciones de **fruta y verdura** al día.
- Asegúrese de que cada comida contenga una buena fuente de **proteínas**. Esto incluye aves de corral (pollo, pavo), legumbres (judías, guisantes, lentejas), pescado y productos lácteos (leche, yogur, queso).
- Elija opciones integrales o con **mayor contenido en fibra** siempre que sea posible. Esto incluye pan integral o de semillas; pasta integral, arroz integral y cereales integrales.
- Elija alimentos que sean **bajos en azúcares y sales**.
- Beba mucha **agua**: intente consumir 1,2 litros (6-8 vasos) cada día y reduzca el consumo de bebidas carbonatadas.
- **Limite** su consumo de **alcohol**.

Guía para alcanzar una dieta saludable y equilibrada



Apoyo nutricional en el colangiocarcinoma



Los primeros síntomas del colangiocarcinoma suelen incluir náuseas, pérdida de apetito, de peso y cansancio general. Esto podría indicar que su **estado nutricional es pobre incluso antes de comenzar el tratamiento**.^{5,7}

Su médico o dietista puede trabajar con usted para mejorar su nutrición antes de comenzar el tratamiento o someterse a cirugía. Esto se denomina terapia **nutricional**.⁵

Los objetivos de la terapia nutricional incluyen:⁵



Optimizar su estado nutricional para asegurar que esté lo suficientemente sano para comenzar y continuar su tratamiento.



Mantener su sistema inmunológico para la defensa ante infecciones.



Aumentar la masa corporal magra (músculo) y prevenir la descomposición del tejido corporal.



Afrontar los efectos adversos del tratamiento contra el cáncer.

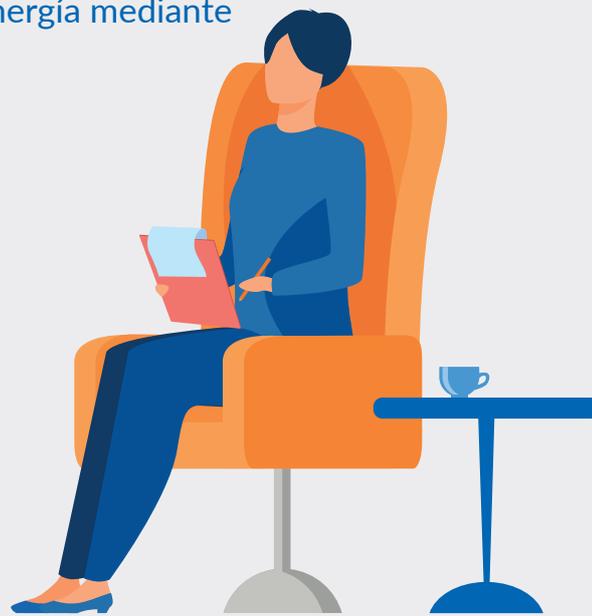
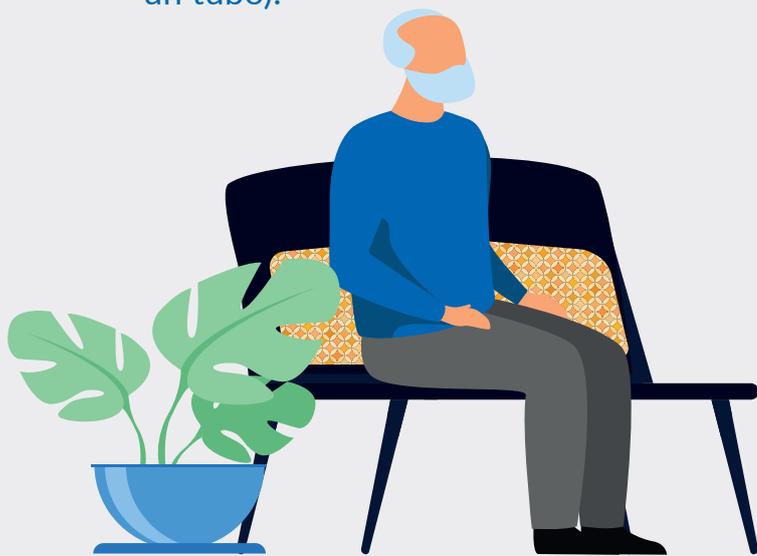


Mantener su fuerza.



Asegurar que sigue disfrutando de las comidas.

Es posible que necesite **terapia nutricional** para afrontar sus síntomas, ya sea **temporalmente o a largo plazo**. Esto puede incluir **asesoramiento, suplementos orales, o ambos**. En casos donde los suplementos no cubran adecuadamente sus necesidades calóricas y proteicas, se puede recurrir a la **nutrición artificial** (aporte de nutrientes y energía mediante un tubo).⁴



Manteniendo su peso durante el tratamiento



Para las personas con cáncer, es importante **mantener el peso y la masa muscular**. Presentar un peso por debajo del rango normal puede impactar en los síntomas y en la eficacia del tratamiento.^{4,8}

Muchos pacientes con colangiocarcinoma van a experimentar pérdidas de peso, por lo que quizás necesite una ingesta extra de calorías y proteínas para mantenerlo.

Aquí le mostramos consejos prácticos que pueden resultarle de ayuda:^{4,5}



Intente comer **3 comidas y 3-4 tentempiés nutritivos** al día.



Todos sus alimentos y bebidas deben ser **de alto contenido energético y proteico**. Intente priorizar fuentes de proteínas junto con carbohidratos.



Si tiene poco apetito, **priorice alimentos con alto contenido energético** sobre frutas o verduras, aunque se sugiere que intente continuar consumiéndolas.



Evite porciones grandes si tiene poco apetito, ya que puede resultar desalentador.



Intente comer más en días que tenga **más apetito**.



Hable con su médico o dietista de la posibilidad del uso de **suplementos de fortificación** – Suelen ser batidos o yogures de alto contenido proteico y calórico.



Manténgase activo y practique ejercicio físico todos los días (ej. Pasear al menos 30 minutos/día) para mantener su masa muscular y su condición física.



Puede usar una aplicación que le ayude a **monitorizar su ingesta** de proteínas, carbohidratos, grasas y calorías.

El manejo de los efectos adversos del tratamiento



Como parte de su tratamiento, es posible que necesite cirugía, radioterapia, quimioterapia o terapia dirigida. Todos ellos pueden causar diferentes efectos adversos. Su doctor podrá aconsejarle acerca de su plan de tratamiento y qué esperar de él.¹

Las siguientes páginas describirán los efectos adversos que puede experimentar y cómo su dieta puede ayudarle a lidiar con ellos.

Náuseas y vómitos



A veces, durante el tratamiento, uno puede **estar o sentirse enfermo** (náuseas y vómitos).^{4,5}

Si se siente enfermo, intente **evitar sus alimentos favoritos** para prevenir el desarrollo de aversión hacia ellos. También es aconsejable evitar la comida picante o con olores fuertes.⁵

Comer alimentos sencillos y secos como **tostadas, galletas saladas y tortas de arroz**, pueden ayudarle a reducir náuseas y vómitos. Alimentos que contengan jengibre o menta (especialmente té de menta), pueden ayudar a relajar los músculos del estómago y a reducir las náuseas. Es posible que se sienta menos enfermo a ciertas horas del día. Si es así, intente comer a dichas horas.⁵



Si está experimentando náuseas y vómitos, es posible que su médico pueda recetarle medicamentos que los alivien.

Diarrea



La diarrea puede ser un **síntoma del cáncer o de su tratamiento**.^{4,5} Si experimenta **diarrea grave, consulte con su médico** ya que podría recetarle medicamentos que la alivien.

Si está experimentando diarrea, **evite alimentos ricos en fibra**, como pan integral, cereales y verduras crudas, ya que pueden aumentar la necesidad de ir al servicio.⁵



Asegúrese de beber suficientes líquidos para reemplazar los que pierde durante el día. Intente beber agua, zumos, bebidas deportivas o té de hierbas, para **reemplazar las sales y azúcares perdidos**.⁵

Dolor de boca o garganta



Hay diferentes tipos de quimioterapias que pueden causar **dolor o sequedad de boca y garganta**. Asimismo, algunas personas desarrollan una infección bucal denominada **candidiasis oral**.^{4,5}

Si le duele la boca o la garganta, intente **consumir comidas y bebidas frías y calmantes**, como yogur, leche o helado. **Evite comidas saladas, ácidas o picantes**, como el limón, ya que podría empeorar sus síntomas.⁵



El uso de **enjuagues bucales o aerosoles antisépticos** puede **ayudar a mitigar los síntomas**.¹ Si está **teniendo dificultades**, consulte con su médico, que podría remitirle a un **dietista para obtener consejos sobre dietas blandas**.

El manejo de los efectos adversos del tratamiento



Cambios en el sentido del gusto



El tratamiento puede alterar la percepción del sabor de ciertos alimentos, haciéndolos parecer metálicos, amargos o insípidos.⁵

Si está experimentando cambios en el sentido del gusto:⁵

- Intente preparar comidas que le resulten apetitosas, tanto visualmente como por su aroma.
- Intente añadir a sus comidas hierbas y especias para que resulten más sabrosas.



Para ver si su **sentido del gusto ha vuelto a la normalidad**, evite alimentos que no le resulten sabrosos durante algunas semanas antes de volver a probarlos.⁵

Fatiga



Sentirse cansado (fatiga) es un **efecto adverso común** en muchos **tratamientos** contra el cáncer. Para muchas personas, la fatiga **empeora a medida que continúa el tratamiento**, y puede persistir durante varias semanas.^{4,5}

Una **dieta equilibrada podría ayudar** a reducir ese cansancio. A continuación, le mostramos otros consejos prácticos:^{4,5}

- Realice la compra online con **servicio de entrega**.
- **Almacene** alimentos que sean fáciles de preparar.
- **Cocine y congele platos** extra los días que se sienta más activo, para su uso en el futuro.
- Permita que familiares y amigos le **ayuden** a cocinar y a hacer la compra.

Hiperfosfatemia

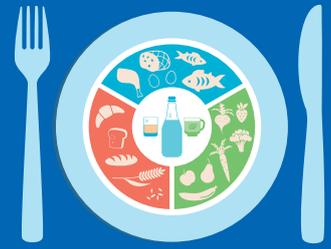


La hiperfosfatemia es una condición en el que los **niveles de fosfato en sangre son demasiado altos**. Esto puede ocurrir en ciertas ocasiones con diferentes medicamentos.⁹



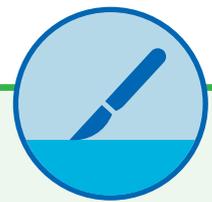
Si tiene **hiperfosfatemia**, su doctor podría pedirle que haga cambios en su dieta. Una de las mejores maneras de conseguirlo es **reduciendo** su ingesta de alimentos con **fosfatos añadidos** (aditivos) como alimentos procesados. Otra manera sería **reduciendo la ingesta de alimentos que de manera natural contengan un alto contenido en fosfato**, como carne, huevo y lácteos.¹⁰

Consideraciones nutricionales tras cirugía



Si su colangiocarcinoma puede **operarse y extirparse**, es posible que experimente **efectos adversos a largo plazo** tras la cirugía. Estos efectos adversos podrían **manejarse de manera diferente** a los causados por el tratamiento.^{5,11}

Cirugía en el colangiocarcinoma



El tiempo de recuperación tras cirugía es individual y depende de la **extensión de la cirugía y de la condición física general antes de ella**.

La mayoría de las personas deberán permanecer en el hospital para un correcto seguimiento de su recuperación.¹¹

Después de la cirugía, es posible que los intestinos no funcionen con normalidad y que le resulte difícil comer y beber. Su médico estará acostumbrado a abordar este problema y le ayudará a reintroducir gradualmente el agua, seguida de pequeñas y frecuentes porciones de comida.¹¹

Es normal experimentar cierto dolor tras la cirugía. Su médico o enfermera le dará medicación si resulta necesario. **Levantarse y moverse** una vez sea posible puede ayudarle a **acelerar su recuperación**.¹¹

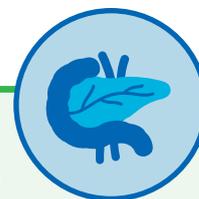
Las siguientes páginas le proporcionarán información sobre consideraciones nutricionales para personas que han pasado por cirugía de colangiocarcinoma.



Consideraciones nutricionales tras cirugía



Pancreatoduodenectomía (procedimiento de Whipple)

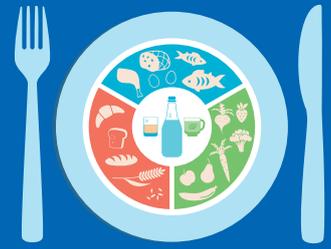


La pancreatoduodenectomía es una operación (también conocida como “procedimiento de Whipple”) que a veces se realiza en personas con colangiocarcinoma y cuyo objetivo es **extirpar el tumor**. Es posible que los cirujanos necesiten extraer asimismo partes saludables del cuerpo (órganos) que se encuentren cerca, incluyendo secciones del páncreas, de la vesícula biliar, de los conductos biliares y del intestino.⁵

Tras realizar la pancreatoduodenectomía, el cirujano volverá a conectar los órganos para permitir la digestión de los alimentos. Sin embargo, el **procedimiento puede tener un efecto a largo plazo en su nutrición**. Algunos de los síntomas que puede experimentar son: poco apetito, náuseas, saciedad sin haber comido suficiente (saciedad temprana o prolongada), hinchazón, calambres, gases, pérdida de peso incluso comiendo suficiente, diarrea o heces grasas.⁵



Consideraciones nutricionales tras cirugía



Malabsorción de ácidos biliares (MAB)

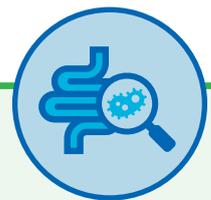


El **ácido biliar** es una sustancia producida en el hígado que se libera al intestino delgado para ayudar en la digestión de alimentos. En algunas personas que han sido operadas, el ácido biliar no se reabsorbe correctamente, lo que causa la denominada “**malabsorción de ácidos biliares**”, que puede provocar **diarrea y pérdida de peso**.^{5,11}



MAB puede causar problemas estomacales como hinchazón, calambres, dolor estomacal y gases excesivos. Hay cambios que se pueden hacer en la dieta, como **disminuir la ingesta de grasas**, que pueden ayudar a **mitigar los síntomas**. También puede recibir **medicación** para reducir los ácidos biliares y prevenir la irritación.^{5,11} Si padece MAB, trabaje junto con su médico y su dietista para manejar sus síntomas y su plan de tratamiento.

Sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO)



Los cambios en el intestino delgado derivados de la cirugía pueden causar un desequilibrio en el crecimiento de su microbiota, estando a niveles muy altos. En consecuencia, puede llevar a hinchazón, gases excesivos, diarrea, pérdida de peso, deficiencias nutricionales y osteoporosis (huesos débiles).⁵



Dependiendo del tipo de bacteria cuyo crecimiento se está descontrolando, **el tratamiento suele incluir antibióticos y suplementos**, con el objetivo de que el cuerpo recupere niveles normales de nutrientes. Es posible que se le aconseje seguir la dieta baja en FODMAP (oligosacáridos fermentables, disacáridos, monosacáridos y polioles). Su médico o dietista le podrá ofrecer más información.⁵

Si es necesario, utilice este espacio para notas. Puede llevar este folleto a su siguiente consulta médica para discutir sus necesidades nutricionales individuales.

Referencias: **1.** Rizvi S, et al. *Nat Rev Clin Oncol.* 2018;15:95–111; **2.** Brevini T, et al. *J Hepatol.* 2020;73:918–32; **3.** Blechacz B. *Gut Liver.* 2017;11:13–26; **4.** Neuzillet C, et al. *BMJ Support Palliat Care.* 2021;11:381–95; **5.** O'Connor G. Nutrition for the CCA Patient. Presented at the Virtual AMMF Conference 2020. Available at: <https://ammf.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/Nutrition-in-Cholangiocarcinoma-AMMF-29.10.20.pdf> [Accedido en febrero de 2024]; **6.** Public Health England. The Eatwell Guide. 2018. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> [Accedido en febrero de 2024]; **7.** Bañales JM, et al. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2020;17:557–88; **8.** Penny Brohn Cancer Care. Healthy Eating Guidelines. 2018; **9.** Mahipal A, et al. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2020;155:103091; **10.** D'Alessandro C, et al. *BMC Nephrol.* 2015;16:9; **11.** European Society for Medical Oncology. Biliary Tract Cancer: An ESMO guide for patients. Available at: <https://www.esmo.org/content/download/266801/5310983/1/EN-Biliary-Tract-Cancer-Guide-for-Patients.pdf> [Accedido en febrero de 2024]



Si necesita más apoyo o información, por favor consulte a su médico, enfermera o dietista.

Ellos podrán aconsejarle sobre qué dieta es la correcta para usted.

