Cambios de peso, pérdida de apetito y cáncer

El cáncer y su tratamiento pueden cambiar su apetito y su peso: algunas personas bajan de peso, otras suben y algunas llegan a tener desnutrición. La pérdida de apetito a menudo hace que coma menos de lo que su cuerpo necesita. Las comidas pequeñas y frecuentes, los alimentos ricos en proteínas y calorías, y trabajar con un dietista registrado pueden ayudarle a mantenerse fuerte.

La versión sencilla

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar su apetito y su peso. La pérdida de apetito y la pérdida de peso son comunes, pero algunas personas, en cambio, suben de peso. La pérdida de peso puede llevar a la desnutrición, cuando su cuerpo no recibe suficientes nutrientes.

Avise a su equipo de los cambios de peso

Vaya en la dirección que vaya su peso, avise a su equipo. Un dietista registrado puede ayudarle a usted y a su familia a manejar estos cambios con un plan a su medida.

Informe de inmediato a su médico los problemas de apetito o de peso. Esto incluye una pérdida de peso de más de 3 a 5 libras en una semana. También avise a su médico de un aumento de peso repentino, como 5 libras en una semana, o de un aumento de peso que no se detiene.

Pérdida de apetito y pérdida de peso

Cualquier persona con cáncer podría perder el apetito y bajar de peso. Es más probable con el cáncer de cabeza y cuello, de pulmón, de páncreas o de hígado, o con el cáncer en la parte superior del aparato digestivo. La pérdida de apetito a menudo hace que coma menos de lo que su cuerpo necesita, y eso lleva a bajar de peso.

Muchos efectos secundarios hacen que comer sea más difícil, entre ellos:

- náuseas y vómitos
- diarrea
- estreñimiento
- sentirse lleno enseguida
- dolor al tragar
- llagas en la boca
- boca seca

- cambios en el sabor

La ansiedad, el dolor, la depresión y el cansancio también pueden reducir el apetito.

Maneras de manejar la pérdida de apetito:

- Coma alimentos ricos en proteínas y calorías. Coma primero los alimentos ricos en proteínas, cuando tenga más apetito.
- Haga comidas pequeñas cada 2 a 3 horas, unas 5 o 6 comidas al día. Ponga una alarma si se le olvida.
- Coma dentro de la primera hora después de despertar, y coma algo ligero antes de dormir.
- Tome batidos de leche, licuados, jugos o sopas si no tiene ganas de comer alimentos sólidos. Use leche entera o yogur para sumar calorías.
- Tome a sorbos bebidas de suplemento nutricional, como Ensure o Boost, entre comidas.
- Tenga a mano refrigerios ricos en calorías.
- Agregue queso, salsas cremosas, frijoles o carne que le haya sobrado para sumar calorías y proteínas.
- Haga agradable el momento de comer. Las velas, la música y comer con sus seres queridos pueden ayudar.

Si no logra mantener el apetito, pregunte a su médico por los estimulantes del apetito. Son medicamentos que aumentan el apetito. Consulte con su equipo antes de empezar cualquier producto de hierbas o suplemento en dosis altas.

Aumento de peso

Aunque muchas personas bajan de peso, usted podría subir de peso durante el tratamiento. Esto es más común con el cáncer de ovario, de mama o de próstata. Los cambios pequeños de peso son normales, pero avise a su médico de un aumento repentino o de un aumento que no se detiene.

Las causas del aumento de peso incluyen:

- **Retención de líquidos**, por el tumor o por acumulación de líquido.
- **Aumento del apetito**, por el cáncer, el tratamiento o los medicamentos.
- **Cambios en el metabolismo**, ya que la terapia hormonal puede hacer más lento su metabolismo.
- **Medicamentos**, sobre todo los esteroides, que aumentan el apetito y pueden hacer que el cuerpo retenga agua.
- **Menos actividad**, cuando el cansancio y el dolor hacen difícil moverse.

Para manejar el aumento de peso, elija alimentos ricos en fibra, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Limite la grasa, la sal, las bebidas azucaradas y el alcohol. Coma despacio, use platos

más pequeños y manténgase tan activo como pueda. Si los esteroides le causan hinchazón, limitar los alimentos con mucho sodio puede ayudar.

Desnutrición

La desnutrición ocurre cuando su cuerpo no recibe suficiente energía, proteínas, vitaminas y minerales. Puede ser causada por el cáncer, por los efectos secundarios del tratamiento, o por ambos. La disminución del apetito es una causa principal en las personas con cáncer. Los problemas para tragar, digerir y absorber los alimentos pueden empeorarla.

Por qué importa: la desnutrición puede hacer que se sienta débil y cansado. Puede hacer más difícil combatir las infecciones o terminar el tratamiento, bajar su calidad de vida e incluso poner en peligro su vida.

Su equipo puede usar evaluaciones de nutrición para detectar a tiempo los problemas para comer. Para ayudar a prevenir la desnutrición, coma alimentos ricos en calorías y proteínas, use bebidas de suplemento y haga comidas pequeñas cada 2 a 3 horas. Si comer sigue siendo muy difícil, su médico o dietista puede sugerir alimentación por sonda o nutrición por vía intravenosa.

Cómo conseguir apoyo

La familia y los amigos pueden ayudar a planear las comidas, hacer las compras, cocinar y limpiar. Deles una lista de sus comidas favoritas. Su médico y su dietista registrado son sus expertos en nutrición. Pueden ayudarle antes, durante y después del tratamiento.

Para los cuidadores: no se sorprenda si los gustos de su ser querido cambian de un día para otro. Ofrezca apoyo con suavidad en lugar de presionarle para que coma, y hablen juntos de los problemas para comer.

Cuándo pedir ayuda antes

- **Llame al 911 o vaya a una sala de emergencias si** no se le puede despertar bien, se confunde o se desmaya después de pasar mucho tiempo bebiendo casi nada, o tiene los latidos del corazón rápidos y la respiración rápida, además de no poder beber. Si está en quimioterapia, haga lo mismo si tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más: los CDC dicen que la fiebre durante la quimioterapia es una emergencia médica, y no debe esperar a que le devuelvan la llamada. No maneje usted mismo.
- **Llame de inmediato a su equipo de atención si** no puede retener la comida ni los líquidos, orina muy poco, o el dolor en la boca o la garganta le ha hecho imposible beber.
- **Llame de inmediato a su equipo de atención si** ha dejado de orinar o su orina es muy oscura o de color ámbar. MedlinePlus menciona estas como señales de deshidratación grave. Si además se siente mareado, confundido o tiene el corazón acelerado, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.

- **Llame de inmediato a su equipo de atención si** empieza a bajar de peso, como aconseja el NCI, y sobre todo si pierde más de 3 a 5 libras en una semana, sube unas 5 libras en una semana, o el aumento sigue. Haga lo mismo si nota hinchazón nueva en los tobillos o un vientre que de repente se siente tenso y lleno.
- **Llame a su equipo de atención el mismo día si** le duele al tragar o siente que la comida se le atora, o si vomita una y otra vez.
- **Llame a su equipo de atención en uno o dos días si** come mucho menos de lo habitual durante más de un par de días, o se siente más débil cada día.

Fuentes

- Instituto Nacional del Cáncer — Cambios de peso, desnutrición y cáncer (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss)
- Instituto Nacional del Cáncer — Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Deshidratación (medlineplus.gov/ency/article/000982.htm)
- CDC — La fiebre y el tratamiento del cáncer (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss

Última actualización: 2026-10-27

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/perdida-de-apetito-y-cambios-de-peso

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.