



cancer.org | 1.800.227.2345

Cambios en el peso

Los cambios en el peso, ya sea pérdida o aumento, son comunes durante el tratamiento contra el cáncer. Hay cosas que puede hacer para controlar sus cambios de peso.

- [Pérdida de peso](#)
- [Hable con su equipo de atención contra el cáncer sobre la pérdida de peso](#)
- [Aumento de peso](#)
- [Hable con su equipo de atención contra el cáncer sobre el aumento de peso](#)

Pérdida de peso

Muchas personas con cáncer pierden peso. Pero perder demasiado peso puede hacer que le resulte más difícil sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento y puede aumentar su riesgo de tener infecciones y fatiga.

¿Qué causa la pérdida de peso?

Hay varias causas posibles para la pérdida de peso, tales como:

Síntomas de la pérdida de peso

- Perder peso sin intentarlo
- Fatiga o cansancio extremo
- Debilidad y menos fuerza para hacer las tareas habituales
- Tener mucha sed
- Mareos
- Ropa o anillos que le quedan demasiado sueltos

Si ha perdido mucho peso y le cuesta comer lo suficiente como para mantener su peso, es posible que tenga algo llamado [caquexia por cáncer](#)⁵.

Cómo controlar la pérdida de peso

Su equipo de atención contra el cáncer hablará con usted sobre las causas de su pérdida de peso. Esto les ayudará a decidir las mejores maneras de ayudarlo a mantener o recuperar el peso que ha perdido.

- Beba suficiente agua y otros líquidos.
- Si tiene diarrea, beba al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal.
- Beba líquidos entre las comidas, no durante ellas, para evitar que su estómago se llene demasiado rápido.
- Si tiene náuseas o [dolor](#)⁶ que le impiden comer y beber, hable con su equipo de atención contra el cáncer acerca de los medicamentos que podrían ayudar a controlar esos síntomas.
- Coma más a menudo. Trate de comer bocadillos o comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de hacer 3 comidas grandes.
- Elija comidas ligeras con un alto contenido de calorías y proteínas, como nueces, mezcla de nueces y semillas, fruta seca, granola, mantequilla de maní, huevos duros o queso.
- Beba batidos, malteadas y suplementos o barras nutricionales para agregar más calorías y proteínas a su dieta.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día. Coma alimentos típicos del desayuno a la hora de la cena y alimentos típicos de la cena para el almuerzo.
- Pruebe algunos consejos para añadir calorías y proteínas a las comidas e inclúyalos en sus comidas y refrigerios durante el día.

Pregunte si debería consultar a un profesional de la salud especializado en nutrición (como un RDN o un RD) para crear un plan que funcione para usted.

Hable con su equipo de atención contra el cáncer sobre la pérdida de peso

La pérdida de peso puede ser una señal de un problema más grave. Informe a su equipo de atención contra el cáncer si:

- Pierde más de 3 libras en una semana (o menos de una semana). La pérdida rápida de peso puede ser una señal de deshidratación, lo cual puede ser grave.
- Pierda más del 5% de su peso corporal en un año sin intentarlo.
- Se siente débil, muy cansado o mareado.
- No puede hacer sus actividades habituales.
- No puede comer o beber tanto como de costumbre.

Aumento de peso

Algunas personas con cáncer aumentan de peso durante y después del tratamiento. Esto ocurre sobre todo en las personas con cáncer de [seno](#)⁷, [próstata](#)⁸ o de [ovario](#)⁹ que están tomando ciertos medicamentos, recibiendo [terapia hormonal](#)¹⁰ o ciertos tipos de [quimioterapia](#)¹¹.

El tratamiento contra el cáncer puede causar aumento de peso

Los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, el tratamiento con esteroides y los tratamientos hormonales pueden provocar aumento de peso de diferentes maneras.

- Puede causar fatiga, lo que hace más difícil mantenerse activo.
- Puede causar náuseas que mejoran cuando se come algo.
- Puede hacer que le den antojos de comidas.
- Puede disminuir su metabolismo haciendo que quemar menos calorías, lo cual puede hacerle subir de peso.
- Puede causar menopausia, que también hace que su metabolismo sea más lento.

Los medicamentos esteroideos se usan para tratar algunos tipos de cáncer o para tratar los efectos secundarios del cáncer o de su tratamiento. Los esteroides pueden:

- Aumentar su apetito, lo que le hace comer más.
- Disminuir la masa muscular, lo que se llama pérdida muscular.
- Aumentar el tejido adiposo en el vientre, cuello, cara u otras áreas si se usa por un tiempo.

La terapia hormonal se usa para tratar ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de seno, próstata, testículo y útero.

- La terapia hormonal puede disminuir la cantidad de ciertas hormonas en el cuerpo, como el estrógeno, la progesterona o la testosterona.
- Puede aumentar la grasa, disminuir los músculos y hacer que sea más difícil quemar calorías.

Hinchazón causada por el cáncer y su tratamiento

Algunos tipos de cáncer y de tratamientos contra el cáncer pueden hacer que el cuerpo retenga líquidos extra, causando [edema](#)¹² (hinchazón). Esto puede causar aumento de peso.

- El [linfedema](#)¹³ es la acumulación de líquidos en los tejidos adiposos justo debajo de la piel. Puede ser causado por el cáncer o los tratamientos contra el cáncer. El linfedema ocurre con mayor frecuencia en los brazos, las piernas, los senos, el pecho o los hombros.
- La ascitis es una acumulación de líquido en el vientre (abdomen) debido a la presión de los tumores. Puede hacer que el vientre se hinche y se ponga duro.
- Hinchazón en otras partes del cuerpo, como los pies y las piernas.

Síntomas del aumento de peso

- Aumentar por lo menos dos kilos (cinco libras) o más en una semana o en menos tiempo
- Tobillos hinchados
- [Dificultad para respirar](#)¹⁴
- Sensación de inflamación o hinchazón
- La ropa, calzado y anillos le aprietan

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/falta-de-apetito.html
2. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/cambios-urniarios-y-de-excrecion/diarrea.html
3. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/nauseas-y-vomito.html
4. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/liquidos-y-deshidratacion.html
5. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/falta-de-apetito.html
6. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/dolor.html
7. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno.html
8. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-prostata.html
9. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-ovario.html
10. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/terapia-hormonal.html
11. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/quimioterapia.html
12. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/hinchazon.html
13. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/hinchazon/linfedema.html
14. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/respiracion-entrecortada.html
15. www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-tras-el-tratamiento/despues-de-acabar-el-tratamiento.html
16. www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-tras-el-tratamiento.html
17. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Weight Gain. Accessed at cancer.net. Content is no longer available.

Baker Rogers J, Syed K, Minter JF. Cachexia. [Updated 2022 Jan 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470208/#_NBK470208_pubdet_

Cope D. Nutrition issues. In: Brant JM, ed. Core Curriculum for Oncology Nursing. Elsevier; 2020: 390-400.

National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ) – Health Professional Version. Cancer.gov. Accessed at https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-hp-pdq#_18_toc on February 6, 2024.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Clinical practice guidelines in oncology: Palliative care. Version 2.2023. Accessed at <https://www.nccn.org> on February 6, 2024.

Actualización más reciente: junio 26, 2024

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

17

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345