

Poco apetito, náuseas, vómitos y pérdida de peso

Muchas personas con fibrosis quística (FQ) tienen alteraciones gastrointestinales (GI) que pueden afectar su calidad de vida. Estas alteraciones pueden incluir poco apetito, náuseas, vómitos y pérdida de peso.

Aunque la falta de apetito generalmente significa pérdida de interés por la comida, para las personas con FQ esto también puede referirse a una ingesta oral deficiente, incluso si todavía se sienten deseos de comer. Esto puede ocurrir porque el comer está asociado con un malestar o dolor abdominal, o una rápida sensación de saciedad.

En las personas con FQ, la falta de apetito puede ir acompañada de náuseas y, a veces, las náuseas de vómitos. Las náuseas pueden aparecer y desaparecer, o pueden volverse persistentes. En ocasiones, esto ocurre solo después de una comida abundante. Como resultado de una nutrición oral deficiente relacionada con la pérdida del apetito o las náuseas, algunas personas con FQ luchan por mantener el peso.

Estos síntomas pueden evitar que una persona con FQ disfrute de las actividades e interacciones sociales habituales.

¿Qué puede causar falta de apetito, náuseas, vómitos y pérdida de peso en la FQ?

Las personas con FQ pueden tener uno o más síntomas gastrointestinales, y es posible que un síntoma lleve a otro. En ocasiones, estos síntomas aparecen cuando una persona con FQ se enferma con una enfermedad aguda, como una exacerbación pulmonar. Por ejemplo, la tos intensa puede provocar náuseas o vómitos. La falta de apetito y las náuseas pueden mejorar con el tratamiento de la exacerbación.

También existen muchas otras causas posibles de estos síntomas gastrointestinales:

- La FQ afecta directamente al tracto gastrointestinal. La mayoría de las personas con FQ tienen un funcionamiento deficiente del páncreas (conocido como “insuficiencia pancreática”) y necesitan tomar

enzimas para digerir y absorber adecuadamente los alimentos, lo que ayuda a prevenir la diarrea, el estreñimiento o el dolor. Sin embargo, incluso si el cuerpo produce suficientes enzimas pancreáticas (también conocidas como “suficientes pancreáticos”), también puede tener estos síntomas.

- La diabetes relacionada con la FQ puede causar un funcionamiento anormal de los nervios hacia los órganos gastrointestinales, que luego puede provocar un vaciado lento del estómago (gastroparesia) y de los intestinos.
- Las personas con FQ a menudo tienen otros problemas gastrointestinales que pueden causar estos síntomas como reflujo ácido o acidez estomacal, inflamación del intestino o páncreas (pancreatitis), cálculos biliares, o una obstrucción en el estómago o en los intestinos.
- Algunos medicamentos que se usan para tratar la FQ pueden causar efectos secundarios gastrointestinales.
- La pérdida de peso que empeora con los síntomas pulmonares puede indicar el desarrollo de una infección pulmonar crónica, como micobacterias no tuberculosas.

Mucho estrés, ansiedad o depresión también pueden causar o empeorar estos síntomas gastrointestinales. Algunas personas con FQ desarrollan un trastorno alimentario, como anorexia o un síndrome llamado trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (el miedo a comer lleva a comer solo unos pocos alimentos, a pesar de saber que no es saludable). En ocasiones, la pérdida de peso se debe al desarrollo de una enfermedad diferente, como un problema de tiroides.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Describe sus síntomas a su equipo de atención de FQ, incluido cómo comenzaron, si aparecen y desaparecen, si están empeorando, cuáles son los factores desencadenantes y qué los alivia. También

es importante comunicar la gravedad de sus síntomas, en lo posible mediante una escala de “leve”, “moderado” y “grave”. Además, tenga en cuenta las propiedades de los síntomas; describa la sensación con palabras como “dolor” o “malestar”. Por último, su equipo de atención de FQ querrá conocer los problemas relacionados, como su estado de ánimo, sus patrones de alimentación y cualquier dificultad para realizar actividades que sean importantes para usted.

Existen estrategias de autocontrol que pueden ayudarlo a sobrellevar estos síntomas:

- Si siente náuseas, manténgase lo más hidratado que pueda. Si no puede hacerlo, es posible que necesite líquidos y medicamentos intravenosos para ayudarlo. Las comidas más pequeñas y blandas pueden ayudar, como así también evitar los olores fuertes.
- Considere tener un diario de síntomas, como el que se muestra más adelante, y asegúrese de comer incluso si no tiene hambre. Tenga a mano un refrigerio saludable si está demasiado ocupado; un suplemento nutricional, que puede recomendarle su equipo de atención de FQ, puede ser una buena forma de recibir calorías adicionales.
- Si tiene reflujo ácido, intente controlarlo con antiácidos de venta libre o medicamentos reductores del ácido, como famotidina u omeprazol.
- Si aparecen síntomas relacionados con el estreñimiento, como falta de apetito, los laxantes de venta libre pueden ser una primera medida útil.
- Si el estrés es alto, considere utilizar un método de autocontrol para ayudarse; su equipo de atención de FQ puede ofrecerle capacitación en estrategias como la relajación, la visualización guiada o la relajación muscular progresiva.
- Mantenerse físicamente activo puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, y a mantener un buen funcionamiento del tracto gastrointestinal.

¿Qué puede hacer mi equipo de atención de FQ para ayudar?

Es posible que su equipo de atención de FQ desee solicitar pruebas para evaluar las posibles causas de sus síntomas y ayudar a brindar orientación sobre el tratamiento más adecuado para abordar el trastorno subyacente. Pueden recetar medicamentos u otros tratamientos, o pueden recomendarle que consulte

con un médico que se especialice en los problemas gastrointestinales que experimentan las personas con FQ.

¿Cuáles son algunos de los tratamientos médicos?

- Si está tomando enzimas pancreáticas, su equipo de FQ puede intentar encontrar la dosis de este medicamento más adecuada para usted, ajustar la nutrición o usar un medicamento inhibidor de la bomba de protones (especialmente para niños) para ayudar a que las enzimas funcionen.
- Para la falta de apetito y la pérdida de peso, su equipo de FQ puede ofrecerle un medicamento, como ciproheptadina o dronabinol. Algunos proveedores de atención médica analizarán con usted una prueba de cannabis medicinal para la falta de apetito persistente. Tenga en cuenta que su uso está sujeto a regulaciones estatales y limitaciones federales.
- Para aliviar las náuseas y los vómitos, hay muchos medicamentos que pueden ayudar. Algunos de estos, como el ondansetrón, directamente suprimen las náuseas. Algunos reducen el reflujo ácido, que puede ser la causa. Si las náuseas o los vómitos parecen estar relacionados con la gastroparesia, se puede recetar un medicamento como la metoclopramida para mejorar el vaciado del estómago y los intestinos.
- Si tiene diabetes relacionada con la FQ, mejorar el control de la glucosa puede ayudar con la pérdida de peso involuntaria u otros síntomas gastrointestinales. Si no le han diagnosticado diabetes relacionada con la FQ, su equipo puede alentarle a que se realice la prueba oral anual de tolerancia a la glucosa para detectar prediabetes y diabetes.
- Si no se encuentra ninguna razón que explique la pérdida de peso, a veces se necesita una sonda de alimentación (sonda de gastrostomía), especialmente en niños o antes de que se realicen trasplantes de pulmón.

¿Cuándo debo ver a mi equipo de atención de FQ?

Consulte a su proveedor de inmediato si experimenta cambios repentinos en sus síntomas, como síntomas abdominales graves con o sin fiebre, o vómitos de bilis o sangre.

¿Qué puedo esperar si utilizo moduladores del gen CFTR muy eficaces?

Es posible que su dosis de enzima pancreática deba adaptarse, y los cambios en sus hábitos alimenticios puedan contribuir a los efectos beneficiosos de los moduladores del gen CFTR.

- Puede experimentar aumento de peso. Para las personas con FQ, la nutrición tiene un efecto importante en la salud pulmonar. Si le preocupan los efectos físicos o emocionales del aumento de peso, hable con su equipo de FQ.

- Algunas personas pueden notar cambios en el movimiento de los alimentos y contenidos a través del estómago y los intestinos.
- Las personas han informado cambios en la forma en que se sienten las contracciones y funciones normales del estómago y los intestinos, lo que puede causar malestar. Si experimenta esto, los agentes moderadores de nervios pueden ser útiles (como nortriptilina, duloxetina o gabapentina; consulte a su proveedor para ver qué opción funciona mejor para usted).

Diario de los síntomas de la salud intestinal

Utilice este diario para registrar síntomas, nivel de actividad, ingesta de alimentos y bebidas, estado de ánimo y otros factores desencadenantes. Puede revisarlo con su proveedor de FQ.

	MAÑANA (de 5:00 a.m. a 11:00 a.m.)	TARDE (de 12:00 p.m. a 5:00 p.m.)	TARDE-NOCHE (de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.)	NOCHE (de 9:00 p.m. a 4:00 a.m.)
Alimentos/bebidas consumidos				
Hábitos intestinales				
Síntomas				
Medicamentos				
Ejercicio				
Bienestar mental				

Fuente: adaptación de <https://sibosurvivor.com/low-fodmap-diet/>