



Cada cáncer. Cada vida.®



Dieta y actividad física después del tratamiento contra el cáncer

Si ha finalizado su tratamiento contra el cáncer, puede preguntarse si una buena nutrición y la actividad física pueden ayudarle a sentirse mejor y a vivir más tiempo.

La Guía de Nutrición y Actividad Física para Sobrevivientes de Cáncer de la American Cancer Society (ACS) sugiere que:

- Intente a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Siga una dieta saludable que le aporte los nutrientes necesarios y reduzca el riesgo de padecer problemas de salud.
- Aumente la masa muscular mediante la dieta y la actividad física.

Comer alimentos saludables y hacer actividad física podría ayudarle a vivir más tiempo, reducir el riesgo de que el cáncer regrese y ayudar a prevenir un nuevo cáncer. Estas medidas también pueden servir para mejorar su salud general y podrían reducir el riesgo de otras afecciones graves.

Si aún presenta síntomas o efectos secundarios que afectan su capacidad para llevar una dieta saludable y hacer actividad física, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer. La mayoría de los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, como náuseas, vómitos, falta de apetito, dificultad para masticar o tragar, o sensación de cansancio extremo, desaparecen poco después de finalizar el tratamiento. Sin embargo, algunos efectos secundarios pueden durar más y necesitan tratamiento.

Comer bien después del tratamiento

Puede preguntarse qué debería comer para apoyar su recuperación y su salud después de terminar el tratamiento. Esto dependerá de los cambios que su cuerpo haya experimentado a causa del tratamiento y de si tiene dificultades para comer.

Después del tratamiento, la mayoría de las personas puede seguir una alimentación saludable.

Una alimentación saludable incluye:

- Una variedad de verduras de diferentes colores
- Frutas, especialmente frutas enteras, de distintos colores
- Fuentes de proteína de origen vegetal, como frijoles, lentejas y arvejas (guisantes)
- Pollo, pavo, pescado y mariscos
- Granos integrales, como panes y cereales integrales
- Lácteos bajos en grasa, como leche y yogur

Es mejor evitar o limitar el consumo de:

- Carnes rojas (res, cerdo o cordero) y carnes procesadas
- Bebidas endulzadas con azúcar, productos de granos refinados y alimentos ultraprocesados, como pan blanco, papas fritas y pastelillos

También es mejor evitar o limitar el alcohol. Si bebe, las mujeres no deben tomar más de 1 bebida al día y los hombres no deben tomar más de 2 bebidas al día.

Consejos para comer bien después del tratamiento contra el cáncer

Consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer para ver si tiene alguna restricción sobre lo que puede comer y beber. Si no tiene ninguna restricción, pruebe estos consejos:

- Pruebe alimentos nuevos. Sus gustos pueden haber cambiado durante el tratamiento.
- Trate de comprar frutas y verduras diferentes, así como productos lácteos bajos en grasa o alimentos integrales, cada vez que haga compras.
- Busque recetas que incluyan verduras, fuentes de proteína magra y granos integrales.
- Elija diferentes alimentos de proteína de origen vegetal. Pruebe comer tofu, frijoles, lentejas o arvejas varias veces por semana.
- Agregue nueces o semillas a platos como ensaladas y sopas, o pruebe salsas (dips) para frutas y verduras para añadir proteína.
- Elija frutas o postres a base de fruta en lugar de productos horneados.
- Use diferentes grasas saludables al preparar los alimentos, como aceite de oliva, de canola, vegetal o de maní (cacahuete).
- Pruebe distintos condimentos para hacer sus comidas más interesantes.
- Mantenga su cocina abastecida con alimentos saludables para meriendas y comidas.

Si le cuesta saber cómo comer más sano, pide una cita con un dietista certificado (RD, por sus siglas en inglés). Ellos pueden ayudarle a crear un plan alimentario nutritivo y equilibrado.

Manejo de los cambios de peso

Los cambios de peso son comunes durante el tratamiento contra el cáncer. A medida que se recupera, es posible que deba tomar medidas para alcanzar un peso saludable.

Si ha bajado de peso

Si ha bajado de peso durante el tratamiento, es posible que deba aumentar algo de peso para sanar y recuperarse. También puede que necesite encontrar formas de añadir más proteína y calorías saludables a su alimentación. Puede intentar:

- Comer varios bocadillos (meriendas) pequeños a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.
- Elegir bocadillos ricos en proteínas y calorías, como frutos secos, mezcla de frutos secos, frutas deshidratadas, granola, mantequilla de cacahuete, huevos duros o queso.
- Tomar batidos, malteadas y suplementos nutricionales o barras para añadir más calorías y proteínas a su dieta.

Si ha subido de peso

Si aumentó de peso durante el tratamiento, es posible que necesite bajar un poco para recuperar un peso saludable. Puede intentar:

- Reducir el consumo de bebidas endulzadas con azúcar. Beber más agua y bebidas sin azúcar.

- Elegir alimentos más saludables y con menos calorías, como frutas y verduras, proteínas magras y granos integrales.
- Leer las etiquetas de los alimentos para ser más consciente del tamaño de las porciones y de las calorías.
- Realizar la mayor actividad física posible. Consultar con su equipo de atención médica contra el cáncer para saber si tiene alguna limitación en su nivel de actividad.



Bajar de peso no es fácil, pero su equipo de atención médica puede trabajar con usted para desarrollar un plan que le ayude a lograrlo. También puede preguntar sobre la posibilidad de trabajar con un dietista certificado (RD) para que le ayude a elaborar un plan alimentario saludable.

Actividad física después del tratamiento

La actividad física tiene muchos beneficios y es segura para la mayoría de las personas que viven con cáncer. Sin embargo; si tiene inquietudes sobre comenzar una actividad física regular o necesita ayuda para empezar, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer o con un entrenador personal certificado para recibir orientación sobre cómo elegir un programa que sea seguro y eficaz para usted.

Como objetivo, la ACS recomienda que:

- Comience lentamente y aumente la actividad física de manera gradual.
- Aumente la actividad física hasta alcanzar de 150 a 300 minutos de actividad de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad de intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) a la semana.
- Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana.

Lo ideal es aumentar aún más la actividad. Puede realizar ejercicios de fuerza y entrenamiento con pesas sin equipo, usando su propio peso corporal. También puede usar bandas

de resistencia, mancuernas, pesas rusas, barras y máquinas de entrenamiento con pesas.

Además, puede usar un tipo de equipo, como mancuernas o bandas de resistencia, o combinarlos con otros equipos durante su sesión de entrenamiento.

Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza combinado podría incluir ejercicios de fuerza de cuerpo completo, como flexiones, remo inclinado, flexiones de codo, press de hombros, bird-dogs (ejercicio del nadador), dead-bugs (ejercicio de estabilidad), sentadillas, estocadas inversas y peso muerto.

Beneficios de la actividad física regular

Cuidar su bienestar puede ser beneficioso para sentirse más fuerte y saludable al:

- Ayudar a que el cuerpo y el cerebro funcionen mejor
- Ayudar a reducir la depresión y la ansiedad
- Ayudarle a dormir mejor
- Mantener o mejorar la capacidad física para realizar las actividades diarias
- Mejorar la fuerza muscular, la salud ósea y el rango de movimiento
- Aumentar el apetito
- Ayudar a mantener un peso saludable
- Mejorar la calidad de vida

Mover el cuerpo después de los tratamientos puede ayudarle a recuperar energía al:

- Disminuir los efectos secundarios tardíos o duraderos
- Disminuir la probabilidad de que algunos tipos de cáncer regresen
- Ayudar a reducir el riesgo de linfedema relacionado con el cáncer de seno
- Fortalecer el sistema inmunitario
- Ayudarle a sentir menos agotamiento (cansancio)

Objetivos de la actividad física regular

Debe basar su actividad física en lo que sea seguro, eficaz y agradable para usted.

Al recuperarse del tratamiento contra el cáncer, la mayoría de las personas puede aumentar lentamente el tiempo y la intensidad de la actividad física a medida que disminuyen los efectos secundarios. Lo que para algunas personas puede ser una actividad de intensidad moderada, para otras puede parecer de intensidad vigorosa.

Tómese su tiempo y sea paciente con usted a medida que aumenta gradualmente su actividad. Recuerde: lo más importante es moverse lo máximo posible.

Ejemplos de actividades de intensidad moderada:

- Caminar a paso ligero o trotar
- Zumba o baile

- Andar en bicicleta
- Ejercicios acuáticos (cardio en el agua)

Ejemplos de actividades de intensidad vigorosa:

- Correr
- Nadar largos
- Ciclismo rápido
- Saltar a la cuerda (soga)
- Senderismo cuesta arriba

Si tiene dificultad para mantenerse de pie o caminar

Los ejercicios en silla son una opción excelente de actividad física. Estos ejercicios se pueden realizar sentado en una silla, con o sin un equipo. Por ejemplo, puede colocar una banda de resistencia debajo de los pies, sujetar cada extremo de la banda con las manos y levantar los brazos desde los lados hasta la altura de los hombros y hacia atrás. Repita de 6 a 12 veces. Más ejemplos de ejercicios en silla son:

- Marchas sentado (levante una rodilla a la vez hacia el pecho)
- Elevaciones o extensiones de piernas (levante una pierna a la vez, con los dedos de los pies apuntando hacia el techo)
- Empuje de hombros sentado (con o sin mancuernas), donde levanta ambos brazos por encima de la cabeza y luego los baja lentamente a la posición inicial.

Seguridad durante su recuperación

La mayoría de los sobrevivientes de cáncer puede comenzar de forma segura una actividad física regular. Pero si tiene restricciones debido a su cáncer o al tratamiento, hable con un fisioterapeuta o con un entrenador certificado que forme parte de su equipo de atención médica contra el cáncer. Si no hay uno disponible, solicite una referencia.

Para obtener ayuda para encontrar un entrenador certificado, comuníquese con el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine: acsm.org).

Al comenzar a realizar actividad física o aumentar su nivel, tenga en cuenta lo siguiente:

- Establezca metas realistas, como caminar 20 minutos al día durante 3 días a la semana antes de añadir más minutos a su caminata.
- Programe sus entrenamientos, como lo haría para una cita, y elija actividades que disfrute, como caminar, nadar, andar en bicicleta o bailar.
- Mantenga la motivación uniéndose a un grupo, buscando compañeros de entrenamiento o tomando clases de acondicionamiento físico (fitness) presenciales o en línea.
- Coma una merienda (bocadillo) pequeña con carbohidratos y proteínas aproximadamente una hora antes de hacer ejercicio. Beba mucho líquido.
- Si hace ejercicio al aire libre, elija un área bien iluminada, avise a alguien dónde estará y lleve un teléfono.

Consejos de seguridad

Si se realiza de forma segura, el ejercicio tiene más beneficios que riesgos para el cuerpo.

Consejos generales

- Haga ejercicios de calentamiento de 5 a 10 minutos antes de hacer cualquier ejercicio para reducir el riesgo de lesiones. Un ejercicio de calentamiento debe mover todo el cuerpo y puede ser algo tan simple como caminar.
- Evite superficies irregulares o ejercicios con carga de peso que puedan hacerle caer y lesionarse.
- No use pesas de mucho peso ni haga ejercicios que ejerzan demasiada presión sobre los huesos si tiene osteoporosis, cáncer que se ha propagado a los huesos, artritis, daño nervioso, problemas de visión, poco equilibrio o debilidad.
- No se exceda. Escuche a su cuerpo.
- Enfríe durante 5 a 10 minutos después de los ejercicios de fuerza. Esto ayuda a bajar la frecuencia cardíaca mediante una respiración controlada. Puede enfriar caminando lentamente o haciendo estiramientos.

Consejos para enfrentar los efectos secundarios

- Si ha tenido problemas en la piel debido al tratamiento, es mejor evitar el calor de los jacuzzis y los químicos como el cloro que se usan en las piscinas.
- Si todavía tiene un catéter (un tubo que ingresa en su cuerpo), un puerto o un drenaje, evite el agua y otras exposiciones que

puedan causar infecciones. Además, evite el entrenamiento de fuerza que use los músculos en el área del catéter para evitar que se desplace. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre lo que es seguro para usted.

- Si tiene neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos) o si toma medicamentos que reducen su capacidad para combatir infecciones, es recomendable evitar los gimnasios públicos y otros lugares públicos hasta que sus niveles estén en rangos seguros.
- Evite cualquier actividad que le ponga en riesgo de caídas o lesiones. Si nota entumecimiento en los pies, problemas de equilibrio, hinchazón, dolor, mareos o visión borrosa, llame a su equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato.
- No haga ejercicio si tiene dolor, náuseas o vómitos u otro síntoma que le preocupe. Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer.

Cuando vea a su equipo de atención médica contra el cáncer para análisis de laboratorio y visitas de seguimiento, pregunte si sus recuentos sanguíneos (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) son lo suficientemente altos como para que pueda hacer ejercicio. También pregunte si alguno de los medicamentos que toma, como los anticoagulantes, afecta lo que puede hacer.

Formas de agregar actividad a su día

Aquí se brindan algunas maneras de agregar actividad física a las cosas que hace a diario. Haga solo lo que se sienta capaz de hacer.

- Camine por su vecindario o dé una vuelta extra por el pasillo de una tienda cuando vaya de compras.

- Pasee a su perro (uno que pueda controlar para no tropezar ni perder el equilibrio).
- Programe en su agenda diaria un tiempo personal para hacer caminatas de 10 minutos.
- Forme o únase a un club de caminata con compañeros de trabajo para mantener la motivación durante la jornada laboral.
- Use un contador de pasos o un reloj inteligente todos los días y aumente gradualmente sus pasos diarios.
- Escuche música y levántese a bailar.
- Corte el césped o rastrille hojas en lugar de usar un soplador.
- Ordene su casa o limpie el baño.
- Lave y encere su automóvil.
- Participe en juegos activos con sus hijos o nietos, como “la mancha congelada”(freeze tag), saltar a la soga y los juegos que le gustaba jugar cuando era niño.
- Use una bicicleta estática o una caminadora, o haga flexiones de brazos, sentadillas, zancadas y abdominales mientras ve la televisión. También puede andar en bicicleta al aire libre.
- Estacione su automóvil en el espacio que quede más alejado y camine hasta el edificio.
- Use las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Bájese del autobús varias paradas antes y camine el resto del trayecto.

Si siente demasiado cansancio para hacer ejercicio

Comience despacio, ya que incluso 5 a 10 minutos de movimiento ayudan. Intente establecer una rutina diaria que le permita realizar actividad física cuando se sienta mejor. Algunas personas tienen más energía por la mañana, mientras que otras se sienten mejor más tarde en el día. Además, equilibre la actividad con el descanso sin interferir con el sueño nocturno.

Consejos para comenzar

- Establezca metas sencillas, como: “Caminaré de 15 a 20 minutos, 3 veces por semana”.
- Haga lo que le resulte divertido. Si lo disfruta, continúe haciéndolo.
- Pida apoyo a otras personas o invite a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo a hacer ejercicio con usted.
- Use tablas o un diario para registrar su progreso.
- Reconozca y recompense sus logros.

El objetivo es hacer la mayor actividad física posible. ¡Hágalo de manera segura, divertida y que funcione para usted!



Terminar el tratamiento contra el cáncer puede ser tanto estresante como emocionante. Probablemente quiera saber más sobre las opciones de alimentación y la actividad física después del tratamiento. Este folleto abordará:

- Cómo una alimentación saludable y la actividad física pueden ayudar a mejorar su salud y prevenir el cáncer en el futuro
- Comer bien después del tratamiento contra el cáncer
- Formas en que la actividad física puede ayudar a mejorar su bienestar
- Cómo agregar actividad física a su rutina diaria



Para obtener más información sobre la alimentación y la actividad física después del tratamiento contra el cáncer, visite el sitio web de la American Cancer Society en **cancer.org/actividad-fisica** o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



cancer.org | 1.800.227.2345

