



Sanar después del cáncer

Alimentación saludable y vida activa para sobrevivientes de cáncer



cancer.org/es

La American Cancer Society y Kohl's se han asociado para crear el programa *Kohl's Healthy Families (Familias sanas de Kohl's)* que brinda apoyo a las familias durante la prevención, la detección, el diagnóstico y el tratamiento contra el cáncer. El objetivo de esta guía es brindar sugerencias sobre pequeños cambios en el estilo de vida que puedan contribuir a su supervivencia al cáncer.

¿Sabía usted?

La American Cancer Society utiliza el término sobreviviente de cáncer para referirse a cualquier persona que alguna vez haya recibido un diagnóstico de cáncer, sin importar en qué etapa de su enfermedad se encuentre. Hay más de 18 millones de sobrevivientes de cáncer en Estados Unidos y el número sigue creciendo.



Sanar después del cáncer



Hay cada vez más evidencia de que comer alimentos saludables y realizar actividad física pueden ayudar a algunos sobrevivientes de cáncer a vivir más tiempo, reducir el riesgo de que el cáncer regrese (o de que se presente un nuevo cáncer) y limitar algunos efectos secundarios del tratamiento.

La American Cancer Society tiene recomendaciones para mejorar su salud a largo plazo y aumentar la probabilidad de supervivencia:

- Realice actividad física con regularidad. El plan de actividad debe tener en cuenta el tipo de cáncer, los tratamientos que ha recibido, los síntomas y efectos secundarios del tratamiento, así como cualquier otro problema de salud que tenga.
- Siga un patrón de alimentación saludable que le proporcione suficientes nutrientes y que sea coherente con las recomendaciones para reducir su riesgo de padecer otras enfermedades crónicas (como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes).
- Evite la obesidad y mantenga o aumente la masa muscular con una combinación de dieta y actividad física.
- Siga las recomendaciones generales de la **Guía sobre dieta y actividad física para la prevención del cáncer** de la American Cancer Society para reducir el riesgo de padecer un nuevo cáncer.

SECCIÓN 1.

Póngase en movimiento 2

Explore los beneficios de realizar actividad física sin importar en qué etapa se encuentre de su experiencia con el cáncer.

SECCIÓN 2.

Coma de manera saludable 6

Descubra el valor de una alimentación saludable para que su cuerpo funcione lo mejor posible.

SECCIÓN 3.

Controle su peso 21

Aprenda sobre la importancia de mantenerse en un peso saludable.

SECCIÓN 4.

Establecer metas y mantener la motivación 23

Recompensarse cuando logre sus metas y la prevención de recaídas son pasos importantes para mantenerse en el buen camino.



1.



Póngase en movimiento

Las investigaciones muestran que para la mayoría de las personas, el ejercicio es seguro y útil antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Puede mejorar su calidad de vida, así como la energía que tiene para hacer las cosas que disfruta. La actividad física también ayuda a afrontar los efectos secundarios del tratamiento y posiblemente reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer en el futuro.

La ACS recomienda que la evaluación y la orientación sobre la actividad física comiencen lo antes posible después del diagnóstico de cáncer: El objetivo es ayudarle a prepararse para los tratamientos, a tolerarlos y responder a ellos, y a controlar algunos síntomas y efectos secundarios relacionados con el cáncer.

Pasar demasiado tiempo descansando o sentado puede causar pérdida de la función corporal, debilidad muscular y reducción de la amplitud de movimiento. Muchos equipos de atención médica contra el cáncer recomiendan a sus pacientes que hagan la mayor actividad física posible antes, durante y después del tratamiento.

Los beneficios de la actividad física regular pueden ayudarle antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

- Mejora el funcionamiento de su cuerpo y su cerebro
- Hace que sienta menos agotamiento (cansancio)
- Disminuye la depresión y la ansiedad
- Podría ayudar a que duerma mejor
- Mantiene o mejora su capacidad física para realizar las tareas
- Mejora su fuerza muscular, salud ósea y rango de movimiento
- Fortalece su sistema inmunitario
- Aumenta su apetito
- Le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable
- Puede ayudar con el linfedema relacionado con el cáncer de seno (y no aumentar el riesgo)
- Disminuye la probabilidad de que algunos tipos de cáncer regresen
- Mejora su calidad de vida
- Reduce los efectos secundarios del tratamiento



Realizar actividad física es seguro para la mayoría de las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Sin embargo; es importante que **consulte con su equipo de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios** para que le indiquen cómo elegir un programa que sea seguro y efectivo. Asegúrese de que la persona que trabaja con usted conozca su diagnóstico de cáncer y sus limitaciones. Profesionales con capacitación especializada pueden ayudarle a encontrar el tipo y la duración del ejercicio adecuado para usted. Mantenga informado a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre su progreso en cuanto a su nivel de actividad y ejercicio durante y después del tratamiento.

Si experimenta efectos secundarios del tratamiento, existen profesionales con capacitación especializada que podrían ayudarle antes de comenzar un programa de ejercicios:

- Los **fisioterapeutas (FT)** se especializan en ayudar a las personas a mejorar o recuperar la movilidad. Existen fisioterapeutas oncológicos que trabajan específicamente con personas que reciben tratamiento o que han finalizado el tratamiento contra el cáncer.
- Los **terapeutas ocupacionales** trabajan con personas con limitaciones físicas para ayudarlas a desarrollar, recuperarse y mejorar las habilidades necesarias para la vida cotidiana y el trabajo. También trabajan para prevenir la discapacidad y mantener la salud.
- Los **terapeutas especializados en linfedema** a menudo utilizan técnicas como prendas de compresión, masajes especializados, métodos de vendaje y ejercicios que se centran en prevenir y reducir la hinchazón y en controlar el dolor.



Guías de actividad física de la American Cancer Society para sobrevivientes de cáncer:

- Evite la inactividad y vuelva a realizar las actividades cotidianas normales lo antes posible después del diagnóstico y tratamiento.
- Realice actividad física de forma regular.
- Comience despacio y aumente gradualmente la cantidad de actividad física con el tiempo.
- Aumente gradualmente hasta alcanzar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada (o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa) cada semana.
- Haga ejercicio varias veces a la semana durante al menos 10 minutos cada vez.
- Incluya actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana.

Precauciones de seguridad al iniciar un programa de ejercicios

- Comience de a poco. Incluso si solo puede realizar actividad física unos minutos al día, eso le ayudará. Aumente gradualmente la frecuencia y la duración del ejercicio. Sus músculos le indicarán cuándo necesita bajar el ritmo y descansar o cuándo puede hacer más ejercicio.
- Haga ejercicio en la medida de sus posibilidades. No se esfuerce demasiado mientras esté en tratamiento. Escuche a su cuerpo y descanse cuando lo necesite. Si siente mucho cansancio, puede comenzar haciendo 10 minutos de ejercicios ligeros cada día e ir aumentando en forma gradual.
- Evite superficies irregulares que puedan provocarle caídas. No haga ejercicio si siente mareos o inestabilidad al estar de pie.
- Si planea hacer ejercicio al aire libre, busque un lugar seguro y bien iluminado. No olvide vestirse adecuadamente para el clima y usar protector solar (de amplio espectro, FPS 30 o superior).
- Si tiene un mayor riesgo de infección, es posible que deba evitar gimnasios públicos y multitudes hasta que su riesgo se normalice.
- Si desea nadar mientras recibe radioterapia, consulte con su equipo de radioterapia. Si no tiene irritación ni llagas en la piel, debería poder nadar. Asegúrese de enjuagarse después de salir de la piscina para reducir la probabilidad de irritación de la piel.
- Lleve a alguien con usted cuando haga ejercicio o asegúrese de que alguien sepa dónde está en caso de que tenga algún problema. También puede ser útil llevar su teléfono.

Objetivos de un programa de ejercicios

Ciertos factores pueden afectar su capacidad para hacer ejercicio durante el tratamiento, como:

- El tipo y la etapa del cáncer que padece
- Su tratamiento contra el cáncer
- Su resistencia, fuerza y nivel de estado físico antes y durante el tratamiento

Si hacía ejercicio antes del tratamiento, es posible que necesite ejercitarse menos o hacerlo con menor intensidad durante el tratamiento. El objetivo es hacer la mayor actividad física como sea posible. Las personas que eran muy sedentarias (inactivas) antes del tratamiento contra el cáncer podrían necesitar comenzar con actividades cortas y de baja intensidad, como caminatas cortas y lentas.

Antes del tratamiento

Las investigaciones demuestran que hacer la mayor actividad física posible puede reducir las complicaciones de la cirugía y ayudarlo a sobrellevar mejor el tratamiento. Además, la actividad física puede servirle para sobrellevar la angustia o la ansiedad, tener más energía y dormir mejor al comenzar el tratamiento.

Muchas personas notan que, al comenzar el tratamiento, les cuesta más mantenerse activas. Por lo tanto, comenzar en mejor forma física significa que podrá tolerar más actividad durante y después del tratamiento.



Recuperación del tratamiento

La mayoría de las personas pueden aumentar de manera gradual el tiempo y la intensidad del ejercicio a medida que disminuyen los efectos secundarios. Lo que puede ser una actividad de intensidad baja o moderada para una persona sana puede parecer una actividad de alta intensidad para algunos sobrevivientes de cáncer. Tómese su tiempo y sea paciente consigo mismo a medida que aumenta gradualmente su actividad. Recuerde: lo más importante es moverse tanto como pueda.

Vivir sin enfermedad o con una enfermedad estable

Durante este período, la actividad física es importante para su estado general de salud y su calidad de vida. Las investigaciones demuestran que alcanzar y mantener un peso saludable, comer bien y realizar actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de otras enfermedades crónicas graves, así como el riesgo de padecer un segundo cáncer.

Un estilo de vida saludable también podría disminuir el riesgo de que algunos tipos de cáncer regresen. Un número creciente de estudios ha analizado el impacto de la actividad física en la recurrencia del cáncer y la supervivencia a largo plazo. Se ha demostrado que el ejercicio mejora la aptitud cardiovascular, la fuerza muscular, la composición corporal, el cansancio, la ansiedad, la depresión, la autoestima, la felicidad y la calidad de vida en los sobrevivientes de cáncer. Estudios en personas con cáncer de seno, colorrectal y de próstata sugieren que los sobrevivientes de cáncer físicamente activos tienen un menor riesgo de recurrencia del cáncer y una mayor supervivencia en comparación con quienes son inactivos.

Vivir con cáncer avanzado

La actividad física también puede ayudar a las personas cuyo cáncer se ha propagado o ha avanzado y no tiene cura. El ejercicio puede mejorar la función física, disminuir el cansancio y mejorar la calidad de vida. La tolerancia a una mayor actividad física dependerá del tipo y la etapa del cáncer, los efectos secundarios que pueda tener, su capacidad física actual y cualquier otro problema de salud. Antes de comenzar nuevas actividades y aumentar su nivel de actividad, consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer si es seguro para usted.



Pruebe más de un tipo de ejercicio

- Intente incluir actividad física que utilice grupos de músculos grandes, como los muslos, el abdomen (vientre), el pecho y la espalda. La fuerza y la capacidad aeróbica son partes importantes de un buen programa de ejercicios.
- Intente incluir algunos ejercicios que le ayuden a mantener la masa muscular magra y la fortaleza ósea, como hacer ejercicio con una banda de resistencia o pesas livianas.
- Tal vez desee incluir ejercicios que aumenten su flexibilidad y mantengan el rango de movimiento de las articulaciones.
- Comience siempre con ejercicios de calentamiento de 2 a 3 minutos. Algunos ejemplos de ejercicios de calentamiento son encogimientos de hombros, levantar los brazos por encima de la cabeza, golpeteo con los dedos de los pies, marchar y levantar las rodillas.
- Termine su sesión de ejercicios con estiramientos o ejercicios de flexibilidad. Mantenga el estiramiento de 15 a 30 segundos y relájese. Algunos ejemplos de estiramientos son estirar los brazos por encima de la cabeza, respirar profundamente e inclinarse para tocarse los dedos de los pies y así relajar todos los grupos de músculos.

Algunos consejos para ayudarle a mantener su programa de ejercicios

- Establezca metas a corto y largo plazo.
- Céntrese en divertirse.
- Haga algo diferente para que resulte interesante. Pruebe hacer yoga, bailar o andar en bicicleta.
- Pida apoyo a otras personas o invite a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo a hacer ejercicio con usted.
- Use gráficos o un monitor de actividad física para registrar su progreso.
- Reconozca y recompense sus logros.

Empezar un programa de ejercicios puede ser una gran tarea, incluso para una persona sana. Puede ser aún más difícil si padece una enfermedad crónica, especialmente si no tenía la costumbre de hacer ejercicio antes del diagnóstico. Empiece poco a poco y aumente de forma gradual según pueda hacerlo. Si hacía ejercicio con regularidad antes del diagnóstico de cáncer, es posible que tenga que reducir la intensidad y la duración de sus sesiones de ejercicio durante un tiempo. Pero puede retomarlo cuando se sienta con fuerzas.

Agregue actividad física a su rutina diaria

Aquí se brindan algunas maneras de agregar actividad física a las cosas que hace a diario. Recuerde: haga solo lo que considere que puede hacer.

- Salga a caminar después de cenar
- Ande en bicicleta
- Corte el césped o rastrille hojas en lugar de usar un soplador
- Friegue el baño
- Lave y encere su automóvil
- Participe en juegos activos con niños, como jugar a la mancha/chapadas, los congelados (freeze tag), saltar a la soga y otros juegos con mucho movimiento que jugaba en su niñez
- Pasee a su perro (si es un perro que puede controlar sin tropezar o perder el equilibrio)
- Quite la maleza del jardín
- ¡Muévase al ritmo (baile) en su sala!
- Use una bicicleta estática o una cinta de correr, o haga flexiones de brazos, sentadillas, zancadas y abdominales mientras mira televisión
- Vaya caminando a almorzar
- Estacione el automóvil en el espacio de estacionamiento del trabajo que quede más alejado y camine hasta el edificio
- Use las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas
- Bájese del autobús varias paradas antes y camine el resto del trayecto
- En su agenda diaria reserve intervalos de 10 minutos para caminar
- Forme un club de caminatas con sus compañeros de trabajo para mantener la motivación para caminar durante la jornada laboral
- Use un monitor de actividad física para intentar aumentar sus pasos diarios

Recuerde, la meta es hacer la mayor cantidad de actividad física posible. Hágalo de una manera segura, divertida y que funcione para usted.

Una vez que sus proveedores de atención médica le indiquen que es seguro hacer ejercicio, trate de seguir las recomendaciones actuales de actividad física para la salud general:

- De 150 a 300 minutos semanales de actividad de intensidad moderada (durante la cual puede hablar, pero no cantar; por ejemplo, caminar a paso ligero, practicar yoga, andar en bicicleta tranquilamente, etc.); O
- De 75 a 150 minutos semanales de actividad de intensidad vigorosa (durante la cual tiene dificultad para hablar o se queda sin aliento; por ejemplo, correr, nadar, tenis individual, etc.); O BIEN
- Una combinación de las 2 intensidades; Y
- Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana (por ejemplo, pesas de mano, bandas elásticas y actividades con el propio peso, como flexiones o sentadillas).



	Actividades de intensidad moderada	Actividades de intensidad vigorosa
Ejercicio y tiempo libre	Caminar, bailar, pasear en bicicleta, patinar sobre hielo, patinar sobre ruedas, montar a caballo, pasear en canoa (piragüismo) o hacer yoga	Trotar o correr, andar en bicicleta a alta velocidad, circuito de entrenamiento con pesas, danza aeróbica, artes marciales, brincar la cuerda, nadar
Deportes	Voleibol, golf, sóftbol, béisbol, bádminton, tenis de dobles, esquí alpino	Fútbol, hockey sobre césped o sobre hielo, lacrosse, tenis individual, ráquetbol, baloncesto, esquí de fondo
Actividades domésticas	Podar el césped (con podadora manual), mantenimiento general del césped y del jardín	Excavar, acarrear y transportar, albañilería, carpintería
Actividades laborales	Caminar y levantar objetos como parte del trabajo (trabajo de limpieza y mantenimiento, agricultura, reparación de automóviles o maquinaria)	Trabajo manual pesado (silvicultura, construcción, trabajo de bomberos)

2.

Coma de manera saludable



Comer alimentos saludables puede servir para que los sobrevivientes de cáncer controlen sus niveles de energía, se sientan mejor y se mantengan más fuertes. Las necesidades nutricionales de los pacientes con cáncer durante el tratamiento dependen del tipo de cáncer que tengan, los tratamientos que reciban y los efectos secundarios que puedan experimentar. Después del tratamiento, una alimentación saludable puede contribuir a una recuperación más rápida de los efectos secundarios.

La ACS recomienda hacer una evaluación nutricional a las personas con cáncer poco después de que reciben el diagnóstico.

También se debe enseñar qué comer para asegurarse de obtener suficientes nutrientes, mantener su masa muscular y poder prevenir o corregir deficiencias nutricionales, conservar la masa muscular y controlar los efectos secundarios del tratamiento que puedan causar problemas con la alimentación.

Si su equipo de atención médica determina que usted corre el riesgo de presentar algún problema relacionado con la dieta que pueda afectar su estado nutricional, debería derivarlo a un **dietista registrado** o a un **dietista oncológico** para que le ayude con sus necesidades individuales.



Preparación para el tratamiento

Hasta que comience el tratamiento, no sabrá qué efectos secundarios (si los hubiera) podría tener ni cómo se sentirá. Una forma de prepararse es considerar el tratamiento como un momento para centrarse en uno mismo y en la recuperación.

Haga planes ahora

Puede reducir su ansiedad sobre el tratamiento y los efectos secundarios si se prepara ahora. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre las cosas que le preocupan. Aprenda todo lo que pueda sobre el cáncer, su plan de tratamiento y cómo podría sentirse durante el tratamiento. Planificar cómo afrontará los posibles efectos secundarios puede ayudarle a sentirse más en control y preparado para los cambios que puedan surgir.

Algunas sugerencias para ayudarle a prepararse para el tratamiento:

- Llene su despensa y congelador con sus alimentos favoritos para no tener que comprar con tanta frecuencia. Incluya alimentos y bebidas que sepa que puede comer incluso cuando esté enfermo.
- Cocine con anticipación y congele los alimentos en porciones individuales.
- Hable con sus amigos o familiares sobre algunas formas en que pueden ayudarle con las compras y la cocina, o pídale a un amigo o familiar que se encargue de esas tareas. Asegúrese de decirles si hay ciertas cosas que tiene o podría tener dificultad para comer.
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier inquietud que tenga sobre la alimentación. Pueden ayudarle a hacer cambios en la dieta para controlar efectos secundarios como estreñimiento, diarrea, pérdida de peso o náuseas.
- Si su tratamiento incluye radiación en la cabeza o el cuello, probablemente su equipo de atención médica contra el cáncer le recomiende que le coloquen una sonda de alimentación (nasogástrica) en el estómago antes de comenzar el tratamiento. Esto permite que reciba nutrición cuando tiene dificultad para tragar y puede prevenir problemas de deshidratación durante el tratamiento.



Consejos para comer bien durante el tratamiento:

- No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Algunas cosas que nunca le habían gustado antes podrían tener buen sabor durante el tratamiento.
- Elija una variedad de alimentos de origen vegetal. Pruebe comer frijoles y guisantes en lugar de carne en algunas comidas cada semana.
- Intente comer más frutas y verduras cada día. Las verduras y frutas coloridas, y los alimentos de origen vegetal pueden fomentar la salud y la curación.
- Trate de mantenerse en un peso saludable y continuar con la actividad física. Los pequeños cambios de peso durante el tratamiento son normales.
- Limite la cantidad de alimentos curados con sal, ahumados y encurtidos que consume.
- Limite o evite las carnes rojas o procesadas.

Las personas que reciben tratamiento contra el cáncer pueden experimentar dificultades para comer, como falta de apetito, dificultad para masticar, tragar o digerir, y cansancio extremo debido al tratamiento o al cáncer. Todo esto puede afectar su estado nutricional.

Si está perdiendo peso o tiene dificultades para obtener suficientes calorías o proteínas debido a los efectos secundarios del tratamiento, aquí se brindan algunos consejos que podrían ser útiles:

- Coma varios bocadillos (meriendas) pequeños a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.
- Coma sus comidas favoritas en cualquier momento del día. Por ejemplo, coma los alimentos del desayuno para la cena si eso le gusta.
- Coma cada pocas horas. No espere hasta tener hambre.
- Coma su comida más grande cuando tenga más hambre. Por ejemplo, si tiene más hambre por la mañana, haga que el desayuno sea su comida más grande.
- Intente comer alimentos ricos en calorías y proteínas en cada comida y merienda.
- Haga ejercicio ligero o salga a caminar antes de las comidas para aumentar su apetito.
- Beba bebidas ricas en calorías y proteínas, como batidos y suplementos líquidos enlatados.
- Beba la mayor parte de sus líquidos entre comidas en lugar de hacerlo con las comidas. Beber líquidos con las comidas puede hacer que sienta demasiada pesadez de estómago.
- Pruebe budines y barras nutritivas caseras o preparadas comercialmente.

La seguridad alimentaria durante el tratamiento contra el cáncer

El cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmunitario. Esto hace que sea más difícil para el cuerpo combatir infecciones. Por ello, la seguridad alimentaria es fundamental durante el tratamiento contra el cáncer.

A continuación, se brindan algunos consejos para manipular, planificar y preparar alimentos cuando su sistema inmunitario está debilitado debido al cáncer o a su tratamiento.

Consejos para la manipulación de los alimentos

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Refrigere los alimentos a una temperatura igual o inferior a 40 °F (4 °C).
- Mantenga los alimentos calientes a más de 140 °F (60 °C) y los alimentos fríos a menos de 40 °F (4 °C).
- Descongele la carne, el pescado o las aves en el microondas o en el refrigerador, en un recipiente para que no caigan gotas. No los descongele a temperatura ambiente.
- Consuma los alimentos descongelados de inmediato y no los vuelva a congelar.
- Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de las 2 horas posteriores a su compra o preparación. Los platos con huevos y los alimentos a base de crema y mayonesa no deben dejarse fuera del refrigerador durante más de una hora.
- Lave bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No use jabones, detergentes, soluciones de cloro ni enjuagues comerciales para frutas y verduras. Con un estropajo (cepillo) limpio, frote las frutas y verduras con piel o cáscara gruesa y áspera (melones, papas, plátanos, etc.) o cualquier fruta o verdura sucia.
- Enjuague las hojas de las verduras de hoja verde, una a una, con agua corriente.
- Enjuague de nuevo con agua corriente las ensaladas envasadas, las mezclas de ensalada de col y otras frutas y verduras preparadas, incluso si el envase indica que están prelavadas. Usar un colador puede facilitar esta tarea.
- No consuma brotes de verduras crudos.
- No compre frutas y verduras ya cortadas en el supermercado (como melón o repollo).
- Lave la parte superior de los alimentos enlatados con agua y jabón antes de abrirlos.
- Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras se cocinan. No pruebe la comida (ni permita que otros la prueben) con ningún utensilio que vaya a volver a introducir en la comida.
- Deseche los huevos con cáscaras rotas.
- Deseche los alimentos que tengan un aspecto u olor extraño. ¡Nunca los pruebe!



Evite la contaminación cruzada

- Use un cuchillo limpio para cortar diferentes alimentos.
- En el refrigerador, guarde la carne cruda sellada y lejos de los alimentos listos para comer.
- Mantenga los alimentos separados en las encimeras. Use una tabla de cortar diferente para las carnes crudas que la que usa para otros alimentos.
- Limpie las encimeras y las tablas de cortar con agua caliente y jabón, o puede usar una solución fresca hecha con 1 parte de lejía y 10 partes de agua. Puede usar toallitas desinfectantes húmedas si están diseñadas para usarse cerca de alimentos.
- Al asar a la parrilla, use siempre un plato limpio para la carne cocida.

Cocine bien los alimentos

- Coloque un termómetro para carne en el centro de la parte más gruesa del alimento para comprobar su punto de cocción. Compruebe la precisión del termómetro colocándolo en agua hirviendo. Debe marcar 100 °C.
- Cocine la carne hasta que ya no esté rosada y los jugos salgan claros. La única manera de saber con certeza que la carne se ha cocinado a la temperatura correcta es usar un termómetro para alimentos. Las carnes deben cocinarse a 160° F (71° C) y las aves a 180° F (82° C).

Cocinar en microondas

- Gire el plato un cuarto de vuelta una o dos veces durante la cocción si el microondas no tiene plato giratorio. Esto ayuda a prevenir puntos fríos en los alimentos donde las bacterias pueden sobrevivir.
- Use una tapa o envoltorio de plástico (tipo film) con ventilación para calentar bien las sobras. Revuelva con frecuencia durante el recalentamiento.

Compra de comestibles

- Revise las fechas de “vencimiento” y “consumir preferentemente antes de”. No compre productos (incluyendo carnes, aves o mariscos) vencidos. Elija solo los productos más frescos.
- No utilice latas dañadas, hinchadas, oxidadas o muy abolladas. Asegúrese de que los alimentos envasados y en caja estén bien sellados.
- Elija frutas y verduras sin imperfecciones.
- No coma alimentos de charcutería.
- En la panadería, evite los postres y pasteles que contengan crema y natillas sin refrigerar.
- No consuma alimentos comprados en autoservicio ni en envases a granel.
- No consuma yogur ni helados de máquinas de helado suave.
- No consuma muestras gratuitas de comida.
- No compre huevos rotos o sin refrigerar.
- Recoja sus alimentos congelados y refrigerados justo antes de pagar en el supermercado, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los alimentos de inmediato. Nunca deje comida en un automóvil a alta temperatura.

Comer fuera de casa

- Coma temprano para evitar las multitudes.
- En los restaurantes de comida rápida, pida que le preparen comida fresca.
- Pida paquetes individuales de condimentos y evite los contenedores de condimentos a granel de autoservicio.
- No consuma alimentos de fuentes de alto riesgo, como barras de ensaladas, charcuterías, bufés, comidas compartidas y puestos callejeros.
- No coma frutas ni verduras crudas fuera de casa.
- Pida jugos de fruta pasteurizados. Evite los jugos “recién exprimidos” en los restaurantes.
- Asegúrese de que los cubiertos estén sobre una servilleta o un mantel limpio, en lugar de directamente sobre la mesa.
- Si desea conservar las sobras, pida un recipiente y póngalas usted mismo en vez de hacer que el camarero se las lleve a la cocina.



Comer bien después del tratamiento

La mayoría de los efectos secundarios relacionados con la alimentación desaparecen al finalizar el tratamiento; sin embargo, algunos pueden durar un tiempo. Si esto le sucede, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer, y elaboren un plan para controlar el problema.

A medida que comience a sentirse mejor, es posible que tenga preguntas sobre cómo llevar una dieta más saludable. Así como desea comenzar el tratamiento con la mejor nutrición que su dieta le pueda proporcionar, también querrá hacer lo mejor por usted mismo en este momento tan importante. Comer bien le ayudará a recuperar fuerzas, reconstruir tejidos y sentirse mejor en general.

Tanto durante como después del tratamiento contra el cáncer, los sobrevivientes que no presentan problemas de desnutrición ni efectos secundarios relacionados con la nutrición pueden seguir un patrón alimentario saludable.

La ACS recomienda seguir un patrón alimentario saludable que incluya:

- Seleccionar comidas ricas en nutrientes en cantidades que le ayuden a alcanzar y a mantener un peso corporal saludable
- Una variedad de verduras: verduras de color verde oscuro, rojas y naranjas, legumbres ricas en fibra (frijoles y guisantes)
- Frutas, especialmente frutas enteras de varios colores
- Panes y cereales integrales
- **Un patrón alimentario saludable limita o no incluye:**
 - Carnes rojas y procesadas
 - Bebidas endulzadas con azúcar
 - Alimentos altamente procesados y productos de granos refinados
- **Es mejor no beber alcohol**

Frutas y verduras



Un patrón alimentario saludable incluye consumir una variedad de vegetales: verde oscuros, rojos y anaranjados, así como legumbres con mucha fibra (frijoles y guisantes) y otros.

Los vegetales (incluidos los frijoles) y las frutas son alimentos complejos, contienen vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias que podrían ayudar a prevenir el cáncer. Se están llevando a cabo investigaciones sobre las potenciales propiedades de prevención del cáncer de ciertos vegetales y frutas (o grupos de estos), como vegetales de color verde oscuro y anaranjado, vegetales crucíferos (como col, brócoli, coliflor y coles de bruselas), productos de soya (soja), legumbres, vegetales del género *Allium* (cebollas y ajo) y productos de tomate.

Un patrón alimentario saludable incluye comer frutas, especialmente frutas enteras de varios colores.

En la mayoría de los estudios, comer más frutas y verduras probablemente brinda protección contra el cáncer de pulmón, oral (boca), de esófago (el tubo que conecta la boca con el estómago), de estómago y de colon. Comer frutas y verduras puede reducir el riesgo de cáncer debido a su efecto sobre la ingesta de calorías y el peso corporal. Muchas frutas y verduras tienen pocas calorías y mucha fibra, y además tienen alto contenido de agua. Esto podría ayudar a reducir la ingesta total de calorías; y por lo tanto, puede ayudar a perder peso y evitar el peso no deseado.

Se han realizado pocos estudios sobre si una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de que el cáncer regrese (recurrencia) o mejorar la supervivencia. Aun así, los sobrevivientes de cáncer debería consumir una variedad de frutas y verduras coloridas a diario debido a sus otros beneficios para la salud. Comer gran cantidad de frutas y verduras también se ha relacionado con un menor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, especialmente la cardiopatía. No se sabe cuáles de los compuestos en las frutas y verduras brindan mayor protección, por lo que es recomendable comer diferentes tipos de frutas y verduras coloridas todos los días.

Para reducir el riesgo de cáncer, la ACS recomienda seguir las Guías Alimentarias de Estados Unidos, que indican consumir al menos de 2½ a 3 tazas de verduras y de 1½ a 2 tazas de fruta por día, según las necesidades calóricas de cada persona.

No hay evidencia sólida que sugiera que seguir una **dieta vegetariana** reduzca el riesgo de recurrencia del cáncer en comparación con una dieta rica en vegetales, frutas y granos integrales, con pequeñas cantidades de carne y pescado. Sin embargo; las dietas vegetarianas pueden ser beneficiosas porque tienden a ser bajas en grasas saturadas y ricas en fibra, vitaminas y fitoquímicos.

A continuación se presentan algunas formas de asegurarse de consumir la cantidad recomendada de frutas y verduras cada día.

Desayuno

- Añada la mitad de un plátano a su cereal.
- Vierta media taza de bayas congeladas en una taza de yogur natural bajo en grasa o sobre su avena.
- Ponga frutas en un waffle integral.
- Agregue espinacas y tomates a su omelet matutino.
- Combine rebanadas de pimiento rojo, anaranjado o amarillo con un huevo duro.

Almuerzo o cena

- Pruebe un sándwich de pita o un wrap (rollo) lleno de verduras.
- Disfrute una taza de una saludable sopa de vegetales.
- Seleccione una ensalada de acompañamiento con aderezo bajo en grasa.
- Cocine vegetales al vapor como una guarnición rápida.

Postre

- Sírvese una variedad de bayas.
- Disfrute de un postre congelado hecho con jugo 100 % natural.
- Corte un poco de sandía.

Otros consejos para que logre su meta:

- En cada comida, llene al menos la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Prepare emparedados o rollos de tortilla con capas de lechuga, tomate, frijoles, cebolla y otros vegetales.
- Añada salsa de tomate y más vegetales a pastas y a sopas de vegetales.
- Atrévase a probar vegetales nuevos de la sección de verduras y vegetales frescos o de la sección de alimentos congelados de la tienda, o del mercado local de productos agrícolas.
- Tenga frutas secas en el cajón de su escritorio y en la guantera de su automóvil (pero preste atención al contenido de azúcar).
- Tenga un tazón con frutas y verduras frescas en la encimera de su cocina para una merienda rápida.

Granos **integrales**



Un patrón alimentario saludable incluye granos integrales en lugar de granos refinados.

Los **granos integrales** incluyen toda la semilla del grano, llamada también “núcleo”, que consiste en el salvado, el germen y el endospermo. Los granos integrales contienen fibra dietética y otros carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas beneficiosas. Los granos integrales se consumen como comida individual; por ejemplo, arroz integral, avena o palomitas de maíz. O bien, los granos integrales pueden encontrarse como ingredientes en alimentos como panes, cereales, galletas y pasta.

Las investigaciones han mostrado que probablemente los granos integrales reducen el riesgo de cáncer colorrectal. Además, los cereales integrales y los alimentos ricos en fibra dietética parecen estar relacionados con un menor riesgo de tener sobrepeso u obesidad, lo que también puede contribuir al riesgo de cáncer. Las Guías Alimentarias de Estados Unidos recomiendan que al menos la mitad de los granos que consuma sean granos integrales. La recomendación de la American Cancer Society de elegir granos integrales es coherente con estas guías.

Los **granos refinados** han sido procesados (lo que se conoce como triturados) para eliminar el salvado y el germen del grano. Esto se hace para dar a los granos una textura más fina, color más pálido y una vida útil en almacenamiento más prolongada. Sin embargo; este procesamiento también elimina la fibra dietética, el hierro, las vitaminas y otros nutrientes.

Los **granos enriquecidos** están fortificados con nutrientes clave que se perdieron durante el procesamiento. Algunos ejemplos de productos de grano enriquecido son el arroz blanco y el pan blanco enriquecido.

Aumente su consumo de granos integrales

- Cambie los alimentos comunes como pan, arroz y pasta refinados por sus versiones integrales. Si su familia se resiste al cambio, comience mezclando la mitad de la pasta refinada con la mitad de pasta integral.
- Limite los granos refinados y los productos preparados con granos refinados, como pasteles, papitas tipo chips, galletas dulces y galletas saladas.
- Al leer las etiquetas de los alimentos busque granos integrales en la lista de ingredientes.

Algunos ejemplos de granos integrales incluyen:

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| ■ Cebada | ■ Avena | ■ Avena integral |
| ■ Arroz integral | ■ Quinoa | ■ Sorgo integral |
| ■ Trigo sarraceno | ■ Copos de avena | |
| ■ Trigo bulgur | ■ Trigo integral | |
| ■ Mijo | ■ Centeno integral | |

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)



Fibra

Muchos granos integrales son buenas fuentes de fibra dietética, que todos necesitamos. La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir. No se descompone en azúcares como los otros carbohidratos, de manera que pasa por el cuerpo sin digerirse. La fibra desacelera la conversión del almidón en glucosa, lo que ayuda a mantener niveles de azúcar en la sangre más estables. Esta descomposición lenta le permite sentirse lleno por más tiempo, lo que puede ayudar a algunas personas a controlar su peso.

Hay dos tipos de fibra dietética, y la mayoría de las plantas contienen cierta cantidad de cada tipo:

La **fibra soluble** se disuelve en agua para formar en el estómago una sustancia espesa parecida a un gel. Se descompone en el intestino grueso y proporciona algunas calorías.

Los alimentos que contienen fibra soluble son: frijoles, guisantes, arándanos, avena, nueces, semillas y lentejas.

La fibra soluble interfiere con la absorción de la grasa alimentaria y puede reducir el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad; a veces se lo llama colesterol malo) en la sangre.

La **fibra insoluble** no se disuelve en agua y pasa intacta a través de los intestinos, no es una fuente de calorías.

Los alimentos que contienen fibra insoluble son: nueces y semillas, legumbres, tomates, zanahorias, pepinos, salvado de trigo y alimentos integrales.

La fibra insoluble proporciona “volumen” para la formación de las heces y acelera el movimiento de los alimentos y desechos a través del sistema digestivo, lo que previene el estreñimiento.

La fibra insoluble y la soluble producen sensación de saciedad, lo que hace que coma menos y sienta satisfacción por más tiempo. Las dietas que contienen más fibra promueven la regularidad intestinal y pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

La fibra dietética, presente en alimentos vegetales como legumbres, granos integrales, frutas y verduras, y frutos secos y semillas, probablemente esté relacionada con un menor riesgo de cáncer colorrectal, así como con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad. La fibra también puede afectar a las bacterias de los intestinos, lo que también podría desempeñar un papel en algunos tipos de cáncer.

Los estudios de **suplementos de fibra** (incluidas la fibra de zaragatona (psyllium) y la fibra de salvado de trigo), no han encontrado que reduzcan el riesgo de pólipos en el colon. Por lo tanto, la American Cancer Society recomienda obtener la mayor parte de la fibra dietética de alimentos de plantas enteras, como vegetales, frutas, granos integrales, nueces y semillas.



El valor diario (VD) recomendado de fibra es de 25 gramos al día basado en una dieta de 2,000 calorías.

La mayoría de las personas en Estados Unidos no consumen suficiente fibra dietética. Según una fuente, las personas en Estados Unidos comen un promedio de 15 gramos de fibra al día. Compare esta cifra con los siguientes valores.

Consumo de fibra diario recomendado para los adultos

Hombres de 50 años o menos	38 gramos
Hombres de 51 años o más	30 gramos
Mujeres de 50 años o menos	25 gramos
Mujeres de 51 años o más	21 gramos

En este momento, no sabemos si el consumo de fibra por sí solo puede afectar el riesgo de cáncer o la supervivencia. Sin embargo, los alimentos que contienen fibra dietética, como legumbres, verduras, granos integrales, frutos secos y frutas, están estrechamente relacionados con un menor riesgo de cáncer colorrectal. Estos alimentos también ofrecen otros beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades cardíacas. Para los supervivientes de cáncer de seno y próstata, seguir un patrón alimentario saludable rico en estos alimentos también se asocia con un menor riesgo de muerte.

Grasa



Las grasas junto con las proteínas y los carbohidratos, dan energía al cuerpo en forma de calorías. El cuerpo descompone las grasas y las utiliza para almacenar energía, aislar los tejidos corporales y transportar algunos tipos de vitaminas a través de la sangre.

Aunque necesitamos grasas en nuestra dieta, debemos consumirlas con moderación y elegir las sabiamente.

Grasas “buenas”

- **Grasas monoinsaturadas:** se encuentran en los aceites de canola, cacahuete (maní) y oliva; aguacates (paltas); nueces como almendras, avellanas y pecanas; y semillas como las de sésamo o calabaza.
- **Grasas poliinsaturadas:** se encuentran en los aceites de maíz, girasol, linaza y cártamo; nueces; mariscos como el salmón, el atún y la caballa (que son ricos en ácidos grasos omega-3).

Grasas “malas”

- **Grasas saturadas:** se encuentran en alimentos de origen animal como la carne y los productos lácteos, y en los aceites de coco y palmiste. También se llaman grasas sólidas y grasas saturadas, y no se consideran tan perjudiciales como las grasas trans.
- **Grasas trans:** se encuentran principalmente en los alimentos procesados que contienen aceites parcialmente hidrogenados, los cuales se añaden a los alimentos para mejorar la vida útil, la estabilidad del sabor y la textura. La carne roja, la mantequilla y la leche contienen grasas trans de forma natural en cantidades pequeñas, pero no se cree que estas tengan los mismos efectos perjudiciales que las grasas trans de los alimentos procesados.

Varios estudios han analizado la relación entre el consumo de grasas y la supervivencia después del cáncer de seno. Los resultados han sido mixtos. Las últimas investigaciones no han encontrado que exista una relación consistente entre la cantidad de grasa consumida y la probabilidad de muerte después del cáncer de seno. Algunos estudios sugieren que el consumo de grasas trans podría estar relacionado con un mayor riesgo de muerte después del cáncer de seno, pero esto requiere un estudio más a fondo. Las grasas trans también tienen efectos perjudiciales para el corazón, como el aumento de los niveles de colesterol en sangre. Aunque las grasas trans se están eliminando de los alimentos, los sobrevivientes (especialmente aquellos con mayor riesgo de enfermedades cardíacas) deben evitarlas tanto como puedan.

Aunque no está claro que el consumo total de grasas afecte los resultados del cáncer, las dietas con alto contenido de grasas también suelen tener muchas calorías. Esto puede provocar exceso de peso corporal, lo cual se relaciona con un mayor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.



Proteínas

Un patrón alimentario saludable limita o no incluye carnes rojas ni carnes procesadas.

El consumo de carne roja o procesada (tocino, perros calientes, salchichas y fiambres) aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer. Algunas investigaciones también sugieren que freír, asar o cocinar a la parrilla carnes a temperaturas muy altas crea sustancias químicas que podrían aumentar el riesgo de algunos tipos de cáncer (especialmente las carnes con alto contenido de grasa y las aves con piel).

Las investigaciones demuestran que un patrón alimentario saludable, que contiene pocas carnes rojas y procesadas, se asocia con una mayor supervivencia general en las personas con cáncer de seno y de próstata. Por otro lado, una dieta "estilo occidental", rica en carnes rojas y procesadas, lácteos ricos en grasa, granos refinados, papas fritas, dulces y postres, se asocia con una menor supervivencia en el cáncer de seno, colorrectal y de próstata, y también puede aumentar el riesgo de recurrencia del cáncer colorrectal.

Las proteínas ayudan a formar y a reparar el tejido corporal y mantienen la salud del sistema inmunitario. Cuando su cuerpo no obtiene suficiente proteína de los alimentos que consume, podría usar la proteína almacenada en los músculos. Cuando esto sucede, puede llevarle más tiempo sanar y recuperarse. Después de una cirugía u otro tratamiento contra el cáncer, por lo general se necesita proteína adicional para sanar los tejidos y ayudar a combatir las infecciones.

Existen dos tipos de proteínas: proteínas animales y proteínas de origen vegetal. Buenas fuentes de proteínas animales saludables incluyen el pescado, las aves, los huevos y los productos lácteos bajos en grasa. Las proteínas de origen vegetal son alimentos como los frutos secos y las mantequillas de frutos secos, las semillas, los frijoles secos, los guisantes y las lentejas, y los alimentos de soja.



Los **alimentos de soja** son una excelente fuente de proteínas y pueden ser una buena opción para comidas sin carne. La soja contiene muchos fitoquímicos, incluida las isoflavonas, algunos de los cuales tienen una actividad estrogénica débil. Según estudios realizados en animales, estos fitoquímicos brindan protección contra los tipos de cáncer que dependen de las hormonas. Otros compuestos de la soja tienen propiedades antioxidantes y pueden tener efectos anticancerígenos.

Existe un gran interés en el posible rol de los alimentos de soja en la reducción del riesgo de cáncer; en especial, el riesgo de cáncer de seno. Algunos estudios indican que consumir alimentos tradicionales de soja, como el tofu, puede reducir el riesgo de cáncer de seno, especialmente en las mujeres asiáticas que han consumido soja en grandes cantidades durante períodos prolongados, pero todavía no hay demasiada evidencia.

Para los sobrevivientes de cáncer de seno, las investigaciones actuales no han encontrado efectos perjudiciales por el consumo de alimentos de soja e indican que consumir alimentos de soja ricos en isoflavonas puede reducir el riesgo de recurrencia. Estos alimentos pueden incluso servir para que el tamoxifeno funcione mejor. No obstante, tenga cuidado al utilizar suplementos de soja, ya que se sabe poco sobre sus efectos beneficiosos y perjudiciales para la salud de los sobrevivientes de cáncer.



Azúcar



Un patrón alimentario saludable limita o no incluye el consumo de bebidas endulzadas con azúcar.

No se ha demostrado que el consumo de azúcar aumente el riesgo de padecer cáncer o de que la enfermedad empeore (avance). Aun así, los azúcares y las bebidas endulzadas con azúcar agregan grandes cantidades de calorías a la dieta y pueden provocar aumento de peso, lo que sabemos que puede afectar los resultados del cáncer.

Los azúcares añadidos y otros edulcorantes altos en calorías (como el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa) se usan con frecuencia en las bebidas endulzadas con azúcar y en alimentos de alta densidad calórica (por ejemplo, la “comida rápida” tradicional o las comidas muy procesadas). Estos se asocian a un mayor riesgo de aumento de peso u obesidad, lo que puede aumentar el riesgo de muchos tipos de cáncer.

Los alimentos de alta densidad calórica y altamente procesados también suelen tener un mayor contenido de granos refinados, grasas saturadas y sodio.

Las Guías del Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomiendan limitar las calorías provenientes de azúcares agregados y grasas saturadas, y específicamente consumir menos del 10 % de las calorías diarias provenientes de azúcares agregados.

Fuente: Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES, por sus siglas en inglés) y FDA

Piense dos veces en lo que bebe

Según un estudio de 2014 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el 59 % de los adultos que viven en el Medio Oeste indicaron consumir una o más bebidas azucaradas a diario. La mayoría de las personas tratan de reducir su consumo de calorías concentrándose en la comida, pero otra manera de reducir calorías es cambiar sus bebidas.

Muchas personas no se dan cuenta cómo las calorías de las bebidas contribuyen a su consumo diario. Por ejemplo:

Tipo de bebida	Calorías en 12 onzas
Café con leche entera	199
Ponche de frutas	192
Jugo de manzana 100%	192
Jugo de naranja 100%	168
Limonada	168
Soda regular	136
Bebidas deportivas	99

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Alimentos procesados



Un patrón alimentario saludable limita o no incluye comidas altamente procesadas y productos de granos refinados.

El efecto de los alimentos altamente procesados en la salud es un tema que preocupa cada vez más al público en general. Algunos tipos de procesamiento, como pelar, cortar y congelar frutas y verduras frescas para consumirlos después, tienen importantes beneficios de salud que aumentan la seguridad, la conveniencia y el sabor de los alimentos. Pero existe una gama de procesamiento de los alimentos, desde los alimentos **menos procesados** como la harina y la pasta de granos integrales, hasta los **alimentos altamente procesados** que incluyen postres a base de

granos industrialmente procesados, comidas listas para comer o listas para calentar, bocadillos, bebidas endulzadas con azúcar, caramelos y otros alimentos que a menudo no se asemejan a sus fuentes originales de origen vegetal o animal.

En un pequeño número de estudios se ha encontrado que los alimentos altamente procesados tienden a contener más grasa, azúcares añadidos, granos refinados o sodio, y se han relacionado con resultados de salud no deseados, incluido el cáncer. Aun así, hasta un 60 % de las calorías que se consumen por día en los hogares de Estados Unidos provienen de alimentos y bebidas altamente procesados.

Suplementos dietéticos



Los sobrevivientes de cáncer deben tratar de obtener los nutrientes que necesitan a través de los alimentos, no de los suplementos. Use suplementos dietéticos solo cuando su médico se los indique debido a una deficiencia de algún nutriente. No tome vitaminas ni otros suplementos para obtener niveles de nutrientes superiores a los recomendados; esto puede ser más perjudicial que beneficioso.

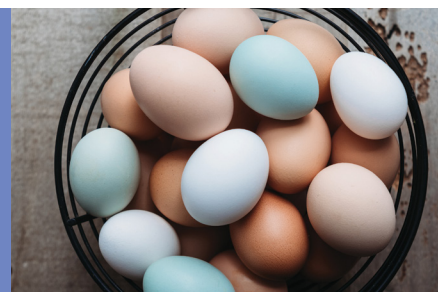
Actualmente, **no hay evidencia de que los suplementos dietéticos puedan reducir la probabilidad de recurrencia del cáncer ni mejorar la supervivencia.**

De hecho, estudios han demostrado que los suplementos con dosis altas de betacaroteno pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que ya tienen un mayor riesgo de padecer este tipo de cáncer y se deberían evitar.

Es mejor que hable con su equipo de atención médica contra el cáncer antes de comenzar a tomar cualquier vitamina u otro suplemento dietético.



Alimentos orgánicos



Alimentos orgánicos se refiere a los alimentos que se cultivan sin pesticidas ni modificaciones (cambios) genéticas. También se utiliza para carnes, aves, huevos y productos lácteos de origen animal a los que no se les administran antibióticos ni hormonas de crecimiento. Se cree comúnmente que los alimentos orgánicos pueden ser mejores para el consumo porque reducen la exposición a ciertas sustancias químicas. También se indicó que su composición nutricional puede ser mejor que la de los alimentos no orgánicos.

Al momento no se ha investigado lo suficiente en las personas para afirmar con certeza que los alimentos orgánicos son mejores que otros alimentos para reducir el riesgo de padecer cáncer, de que el cáncer empeore o de que el cáncer regrese.

Recetas

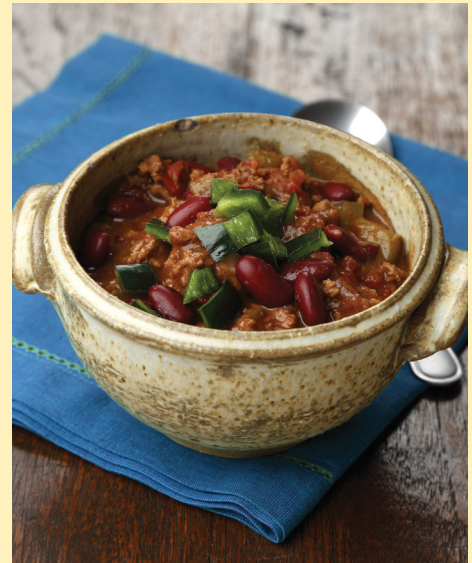


Sirva estas deliciosas recetas de **Quick & Healthy: Recetario con 50 recetas simples y deliciosas para cada día.**

Chili de prisa

- | | |
|--|---|
| 1 libra (453 g) de carne de pavo magra molida | 1 lata de 15 onzas (425.24 g.) de frijoles (alubias), enjuagados y escurridos |
| 4 chiles poblanos (o 2 pimientos verdes) sin semillas y picados, divididos | 3 tazas de agua |
| 1 lata de 14.5 onzas (283.4 g.) de tomates en cubos con condimentos chili | 1½ cucharaditas de comino en polvo, o al gusto |
| | ¼ de taza de ketchup |
| | Sal y pimienta negra recién molida |

- Caliente una cacerola grande a temperatura media alta.
- Añada el pavo y los chiles, pero separe un ¼ de taza de los chiles. Cocine 4 minutos o hasta que el pavo se dore, revolviendo frecuentemente y deshaciendo los pedazos grandes de carne a medida que se cocina.
- Añada los tomates, los frijoles, el agua y el comino y ponga a hervir. Baje la temperatura y permita que hierva a fuego lento, sin tapar la cacerola, por 20 minutos o hasta que el guiso espese ligeramente.
- Retire del calor y añada ketchup sin dejar de revolver. Deje reposar por 10 minutos para permitir que los sabores se intensifiquen; condimente con sal y pimienta.
- Sirva adornando con el ¼ de taza de chiles que separó.



Calorías por porción: 340 Porciones: 4

Pasta horneada con espinacas y queso provolone

- | | |
|--|--|
| 6 onzas (170 g) de espagueti integral, trozado en tercios, o pasta penne | 1¾ tazas de salsa marinara con poco sodio, dividida |
| ½ taza de requesón (cottage cheese) de grumos pequeños | 2 tazas de brotes de espinaca |
| 1½ cucharadita de condimentos italianos secos | 4 rebanadas de queso provolone de charcutería, de sabor fuerte (sharp) (aproximadamente 3 onzas) |

- Precaliente el horno a 350 grados.
- Cocine la pasta según las instrucciones del envase. Escorra.
- Mientras tanto, en un tazón pequeño combine el requesón con los condimentos italianos.
- En un tazón mediano combine la pasta escurrida con una taza de la salsa marinara y revuelva para recubrir la pasta. Coloque la mitad de la pasta en un recipiente para hornear de 2 cuartos de galón. Con una cucharita distribuya uniformemente la mezcla de requesón sobre la pasta. Añada las espinacas y el resto de la mezcla de pasta y los ¾ de taza de salsa marinara uniformemente sobre la superficie. Cubra y hornee por 20 minutos.
- Finalmente añada el queso provolone y hornee sin cubrir por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



Calorías por porción: 340 Porciones: 4

Todas las recetas se reimprimieron con permiso de *Quick & Healthy: 50 Simple Delicious Recipes for Every Day*, © 2019, American Cancer Society. Para comprar el recetario, visite: Amazon.com y busque "Quick and Healthy Cookbook American Cancer Society".

Pollo al estilo jamaiquino con piña y pimientos rojos

- | | |
|--|---|
| 4 pechugas de pollo (4 onzas) sin hueso y sin piel, aplanadas a un grosor uniforme | 1 pimiento rojo, cortado en aros de ½ pulgada (1.27 cm) de grosor |
| 1 - 2 cucharadas de condimento jamaiquino (jerk seasoning) | Sal y pimienta negra recién molida |
| 1 piña fresca pelada y sin el corazón | 2 limones, divididos |
| | 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen |

- Espolvoree ambos lados del pollo con el condimento jamaiquino. Deje reposar por 10 minutos.
- Mientras tanto, caliente una parrilla o una sartén para asar a temperatura media alta.
- Corte la piña longitudinalmente a la mitad y luego córtela en ocho gajos. Recubra los gajos de piña y el pimiento con aceite en aerosol.
- Ase la piña y el pimiento de 12 a 14 minutos o hasta que quede suave, volteándola ocasionalmente.
- Coloque la piña en la bandeja para servir. Trocee los pimientos y condimente con sal y pimienta.
- Recubra ambos lados del pollo con aceite en aerosol. Cocínelo 4 minutos de cada lado o hasta que ya no esté rosa en el centro. Coloque el pollo en el plato y póngale encima los pimientos. Exprima el jugo de 1 limón uniformemente sobre todos y con una cuchara distribuya uniformemente el aceite sobre los pimientos. Corte en cuatro gajos la otra lima y sírvala al lado.



Calorías por porción: 230 Porciones: 4

Hamburguesa de pavo y aguacate picado

- | | |
|---|--|
| 1 libra (453 g) de carne de pavo magra molida | 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido |
| Sal y pimienta negra recién molida | 4 panecillos para hamburguesas, de trigo integral o de cebolla |
| 1 aguacate (palta) pelado y sin semilla | 2 tazas de rúcula (arúgula) |
| 1 chile jalapeño, sin semillas (si se desea) y picado | 4 rebanadas de cebolla roja, opcional |

- Con la carne de pavo, haga cuatro hamburguesas de 1/2 pulgada (1.27 cm) de grosor. Sazone con sal y pimienta.
- Caliente una parrilla o una sartén para asar a temperatura media alta. Recubra la parrilla para asar con aceite en aerosol y cocine las hamburguesas de 5 a 6 minutos de cada lado o hasta que ya no estén rosadas en el centro.
- Mientras tanto, revuelva ligeramente el aguacate con el chile jalapeño y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta.
- Rocíe el lado cortado de los panecillos con aceite en aerosol para cocinar y áselos de 30 a 45 segundos de cada lado o hasta que aparezcan las marcas de la parrilla.
- Coloque la rúcula en la mitad de abajo de cada panecillo. Coloque las rebanadas de cebolla, si lo desea, las hamburguesas de pavo y la mezcla de aguacate. Coloque la otra mitad del panecillo y presione ligeramente para que se adhiera.



Calorías por porción: 360 Porciones: 4

Alcohol



Es mejor no beber alcohol.

Durante el tratamiento contra el cáncer, es mejor que los pacientes eviten o limiten el consumo de alcohol. Muchos de los medicamentos que se usan para tratar el cáncer se descomponen en el hígado, y el alcohol, al causar inflamación hepática, podría desacelerar su descomposición, aumentando así los efectos secundarios.

También es mejor que evite o limite el consumo de alcohol si está comenzando un tratamiento que lo exponga a llagas en la boca, como la radioterapia en cabeza y cuello o muchos tipos de quimioterapia. El alcohol, aún en las pequeñas cantidades que contienen los enjuagues bucales, puede irritar las llagas en la boca e incluso empeorarlas.

Se recomienda a los sobrevivientes de cáncer que hagan cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de padecer un segundo cáncer. Algunos estudios han encontrado una relación entre el consumo de alcohol y el riesgo de padecer distintos tipos de cáncer, como el de boca,

garganta (faringe), laringe (órgano de fonación), esófago, hígado, colon y recto, y seno. Para estos tipos de cáncer, es mejor evitar o limitar el consumo de alcohol. Actualmente, no hay suficiente información para saber si el consumo de alcohol aumenta el riesgo de que otros tipos de cáncer regresen.

Por lo tanto, se recomienda evitar el alcohol para la prevención del cáncer, incluso para los sobrevivientes.

Si decide beber, las mujeres no deben tomar más de una bebida por día y los hombres no más de dos bebidas por día.

Una bebida se considera como 12 onzas (354.8 ml) de cerveza normal, 5 onzas (147.8 ml) de vino, o 1.5 onzas (45 ml) de licores destilados de 80 grados.



Beba más agua



Todas las células del cuerpo necesitan agua para funcionar. Si no bebe suficientes líquidos o los pierde debido a los vómitos o la diarrea, puede deshidratarse (el cuerpo no tiene suficiente líquido). El agua se obtiene de los alimentos que consume, pero una persona también debería beber **ocho vasos de 8 onzas (236 ml) de líquido al día** para asegurarse de que todas las células del cuerpo reciban los líquidos que necesitan. Para aumentar el consumo de líquidos, incluya bebidas hidratantes como jugos, bebidas deportivas y líquidos sin cafeína. Tenga en cuenta que todos los líquidos (sopas, leche, incluso helado y gelatina) sirven para lograr su objetivo de consumo de líquidos.

Acepte el reto del agua de 30 días

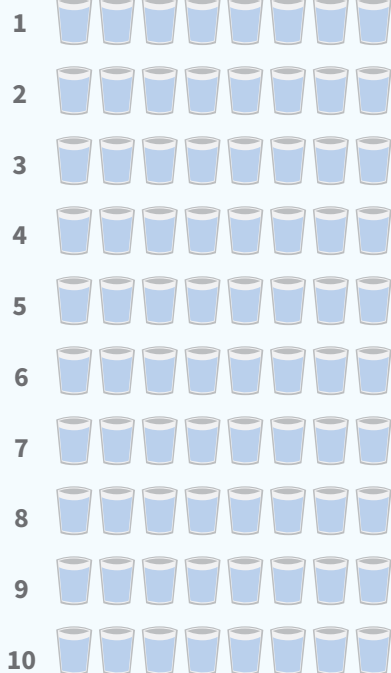
Beber suficiente agua todos los días es bueno para la salud en general. Como el agua potable natural no tiene calorías, también puede servir para controlar el peso corporal y reducir la ingesta de calorías cuando se bebe en lugar de bebidas con calorías, como los refrescos normales. El agua ayuda al cuerpo a mantener la temperatura normal, a lubricar y a amortiguar las articulaciones, a proteger la espina dorsal y otros tejidos, y a eliminar los desechos a través de la orina, la sudoración y los movimientos intestinales.

Entre 2015 y 2018, los niños y adolescentes en Estados Unidos bebieron un promedio de 23 onzas (690 ml) de agua natural al día, y los adultos en Estados Unidos, un promedio de 44 onzas (1.2 litros).

A continuación, encontrará un registro para evaluar el consumo de agua.

Seguimiento del consumo de líquidos

día



día



día



Fuente: <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/plain-water-the-healthier-choice.html>

3.



Controle su peso

Controlar el peso es un desafío para la mayoría de las personas en Estados Unidos. De hecho, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de 70 % de los adultos en Estados Unidos tienen sobrepeso.

Tener sobrepeso u obesidad está relacionado con un aumento general del riesgo de ciertos tipos de cáncer. Para algunos tipos de cáncer, el exceso de peso corporal está vinculado a un mayor riesgo de que el cáncer regrese, así como a la posibilidad de padecer un segundo cáncer distinto.

Según investigaciones de la American Cancer Society, se cree que el exceso de peso corporal es responsable de aproximadamente el 11 % de los casos de cáncer en las mujeres y alrededor del 5 % en los hombres en Estados Unidos, así como del 7 % de todas las muertes por cáncer.

El exceso de peso corporal está asociado con un mayor riesgo de padecer muchos tipos de cáncer, incluyendo:

- Cáncer de seno (en las mujeres después de la menopausia)
- Cáncer de colon y recto
- Cáncer de endometrio (cáncer en el recubrimiento del útero)
- Cáncer de esófago
- Cáncer de vesícula biliar
- Cáncer de riñón
- Cáncer de hígado
- Cáncer de ovario
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de estómago
- Cáncer de tiroides
- Mieloma múltiple
- Meningioma (un tumor del recubrimiento del cerebro y de la médula espinal)

Tener sobrepeso u obesidad también podría aumentar el riesgo de padecer otros tipos de cáncer, como:

- Linfoma no Hodgkin
- Cáncer de seno en los hombres
- Cáncer de la boca, la garganta y la laringe
- Formas agresivas de cáncer de próstata

La relación con el peso corporal es mayor en algunos tipos de cáncer que en otros. Por ejemplo, se cree que el exceso de peso corporal es un factor importante en más de la mitad de todos los tipos de cáncer de endometrio, mientras que es un factor menos importante en otros tipos de cáncer.

El momento en que se produce el aumento de peso también podría afectar el riesgo de cáncer. Tener sobrepeso durante la infancia y la adultez temprana podría ser un factor de riesgo mayor que aumentar de peso más adelante en la vida para algunos tipos de cáncer. Por ejemplo, algunas investigaciones sugieren que las mujeres con sobrepeso en la adolescencia (pero no aquellas que aumentan de peso en la edad adulta) podrían tener un mayor riesgo de padecer cáncer de ovario antes de la menopausia. Claramente, se necesita investigar más para conocer mejor la relación entre el peso corporal y el cáncer.





Hay pocas investigaciones sobre cómo la pérdida de peso podría reducir el riesgo de padecer cáncer. Aun así, cada vez hay más evidencia de que la pérdida de peso podría reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de seno (después de la menopausia) y el cáncer de endometrio.

La pérdida de peso produce algunos cambios en el cuerpo que indican que perder peso puede reducir el riesgo de cáncer. Por ejemplo, las personas con sobrepeso u obesidad que pierden peso intencionalmente tienen niveles más bajos de ciertas hormonas relacionadas con el riesgo de cáncer, como la insulina, los estrógenos y los andrógenos.

Durante el tratamiento contra el cáncer, puede ser útil centrarse en mantener (o incluso aumentar) la masa muscular mediante la dieta y la actividad física. Los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer pueden cambiar el gusto y el olfato, reducir el apetito o causar trastornos digestivos que pueden provocar pérdida de peso, pérdida de masa muscular y un estado nutricional deficiente. Las personas que reciben tratamientos contra el cáncer que afectan el tracto digestivo tienen mayor riesgo de perder peso. Consumir suficientes calorías para prevenir la desnutrición y mantener un peso corporal y fuerza saludables puede mejorar su recuperación del cáncer.

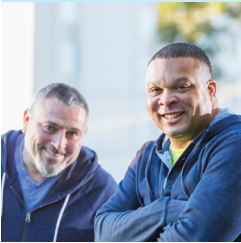
Después del tratamiento, se recomienda que las personas con sobrepeso traten de bajar de peso para mejorar su salud general, reducir las posibilidades de padecer otro cáncer y, posiblemente, reducir el riesgo de recurrencia y mejorar la supervivencia para algunos tipos de cáncer. Si le interesa bajar de peso, hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones.



Si bien tenemos mucho por aprender sobre la relación entre la pérdida de peso y el riesgo de cáncer, se recomienda a las personas con sobrepeso que alcancen y mantengan un peso saludable. Además de posiblemente reducir el riesgo de cáncer, mantener un peso saludable puede tener muchos otros beneficios para la salud, como reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Perder incluso una pequeña cantidad de peso tiene beneficios para la salud y es un buen punto de partida.

4.

Establecer metas y mantener la motivación



Establezca metas inteligentes (SMART)

Para poder establecer metas, debe conocer su estilo de vida actual y a dónde quiere llegar. Esto es cierto tanto si está conduciendo por la ciudad como si está tratando de hacer cambios saludables en su vida. No hay duda al respecto: cuando se está tratando de hacer cambios en el estilo de vida, establecer metas es fundamental. Cuanto más inteligente (SMART) sea su meta, más probable será que tenga éxito.

Específica (Specific):

Cuanto más específica sea su meta, más éxito tendrá al desarrollar un plan de acción eficaz para alcanzarla. En lugar de “Quiero comer más fibra”, podría comenzar con “Agregaré dos porciones de frutas y vegetales a mi dieta cada día”. En lugar de “Voy a caminar más”, diga “Caminaré una milla más cada día”.

Medible:

Una meta no le servirá de nada si no la puede medir, si no tiene manera de saber si la ha logrado. “Quiero tener más energía” no es especialmente útil. “Quiero caminar al menos 30 minutos al día” es una meta mejor porque es específica y medible.

Orientada a la acción (Action-oriented):

Al definir una meta específica, diga exactamente qué acciones debe realizar para lograrla. “Agregaré una porción de fruta a mi desayuno y una o más porciones de vegetales en la cena”. “Agregaré 10 minutos a mi caminata matutina y 10 minutos a mi caminata vespertina”.

Realista:

Sea realista en sus expectativas personales y lo que espera lograr. Divida las metas grandes o a largo plazo en metas más pequeñas y fáciles de manejar: Correr una maratón puede no ser una meta realista, pero entrenarse para una carrera de 5K y prepararse para una de 10K sí puede serlo.

Programada (Timed):

Establecer plazos le brinda orientación para planear metas y acciones a corto plazo a fin de lograr las metas a más largo plazo. Podría fijar una meta como la siguiente: “A partir del lunes agregaré 20 minutos de actividad a mi rutina diaria. Después de tres semanas, aumentaré el tiempo a 30 minutos diariamente”.



Mantener hábitos saludables

¿Le preocupa mantener los nuevos cambios que ha hecho en la alimentación y el ejercicio? Posiblemente note que los viejos hábitos vuelven a aparecer, lo que puede resultar en un desliz.

Un **desliz** se define como un resbalón pequeño y temporal en los esfuerzos para mejorar la salud. Por ejemplo, comer en exceso uno o dos días. Podría ser no hacer la rutina de ejercicios durante las vacaciones. Los deslices son una parte natural de la vida, ¡y está bien! Por sí mismo, un desliz no dará como resultado una recaída hacia los hábitos anteriores o la recuperación del peso perdido, así que no se desaliente.

El problema surge si no se enfrenta a este desliz, ya que puede convertirse en una **recaída**. Una recaída se define como un regreso a los hábitos anteriores de alimentación y actividad física. Normalmente, una recaída sucede como resultado de varios deslices pequeños, que se acumulan hasta convertirse en una recaída total. La mejor manera de prevenir recaídas es identificar los deslices ni bien ocurran y enfrentarse a ellos antes de que se conviertan en una recaída.



Consejos para regresar al buen camino

Un desliz es una parte normal del proceso de cambio de estilo de vida; no significa que se haya fracasado. Puede aprender cómo responder cuando tiene un desliz. Los consejos a continuación pueden servirle:

- Actúe de inmediato. ¡Retome su rutina de inmediato!
- Mantenga una actitud positiva.
- Revise sus hábitos recientes de nutrición y actividad física.
- Planee sus comida, meriendas y actividad física para los próximos días.
- Reflexione sobre el gran progreso que ha logrado hasta ahora y úselo como inspiración para regresar al buen camino.

Recompéñese

Aunque no lo crea, recompensarse puede servirle para mantener su compromiso de comer mejor y hacer más actividad física. Es importante seleccionar una recompensa que le sirva para continuar avanzando hacia su meta de una vida más sana. Así que en lugar de darse gusto con chocolates por haber logrado su meta de actividad física de la semana, pruebe con una de las siguientes recompensas:

- Una manicura o una pedicura
- Ropa o zapatos nuevos
- Una joya
- Un baño de burbujas
- Una membresía a un gimnasio local
- Relajarse con una película
- Programar una salida por la noche con un amigo
- Descargar música nueva para entrenar

Servicios de apoyo

Llame al **1-800-227-2345** para contactarse con la **línea de ayuda de la ACS disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana** que brinda apoyo a las personas que enfrentan el cáncer. Pueden conectarle con especialistas capacitados en información sobre cáncer que responderán preguntas sobre el diagnóstico, le brindarán respuestas y un oído comprensivo. También pueden ayudarle a encontrar recursos gratuitos o de bajo costo, como los que se enumeran a continuación.

- **Alojamiento durante el tratamiento:** Para los pacientes con cáncer, recibir el tratamiento adecuado a veces requiere viajar lejos de casa. El costo del alojamiento puede ser un obstáculo para recibir tratamiento que, como se sabe, aumenta las inequidades en los resultados del cáncer. La American Cancer Society cuenta con recursos para ayudar a las personas a encontrar alojamiento gratuito o con descuento más cerca de donde reciben tratamiento.
- **Traslados al sitio de tratamiento:** Si el transporte al sitio de tratamiento es una preocupación, podemos ayudar. En algunas comunidades, nuestros conductores voluntarios de **Road To Recovery (Camino A la Recuperación)** proporcionan traslados a pacientes que no tienen manera de llegar al sitio de su tratamiento contra el cáncer. También proporcionamos subsidios de transporte a los socios de sistemas de atención médica locales para que puedan brindar asistencia de transporte a sus pacientes.

Más recursos

- **Reach To Recovery (Recuperación A Su Alcance)** conecta a pacientes con cáncer de seno con alguien que “ya ha pasado por la misma situación”. Puede conectarse con un voluntario capacitado que haya sobrevivido al cáncer de seno en: reach.cancer.org.
- **tlc** (Tender Loving Care) ofrece productos para personas que reciben tratamientos contra el cáncer que causan caída del cabello. También aconseja cómo usar estos productos. Los productos incluyen pelucas, postizos, sombreros y productos para mastectomía. Para solicitar productos o catálogos llame al **1-800-850-9445**, o visite: www.tlcdirect.org.
- La **Red de sobrevivientes de cáncer (CSN, por sus siglas en inglés)** es un lugar seguro para conectarse con otras personas que comparten experiencias e intereses similares. La CSN está diseñada para cualquier persona con cáncer, sus cuidadores, familiares y amigos, quienes pueden beneficiarse de la ayuda y el apoyo. Obtenga más información en: csn.cancer.org.
- Los **recursos para cuidadores** ofrecen información que puede servirle con las necesidades diarias de su ser querido, así como técnicas de cuidado personal para mejorar su propia calidad de vida. El apoyo para cuidadores está disponible en: cancer.org/treatment/caregivers.
- **CaringBridge** es una herramienta gratuita en línea que ayuda a las personas que enfrentan enfermedades como el cáncer a mantenerse en contacto con sus amigos, familiares y su red de apoyo mediante la creación de su propia página personal donde comparten su experiencia y actualizaciones de salud. Para obtener más información visite: caringbridge.org.





La American Cancer Society y Kohl's se han asociado para crear el programa Kohl's Healthy Families (Familias sanas de Kohl's) que brinda apoyo a las familias por medio de la prevención, la detección, el diagnóstico y el tratamiento contra el cáncer.

Visite: cancer.org/es para obtener más información.