

Guía para una vida saludable

# SALUD FÍSICA



# ESTO VA PARA USTED

Cada persona vive la experiencia del cáncer de una forma distinta. Y cuando se trata de seguir adelante después del tratamiento, no hay una sola forma que se adapte a todos. Pero hay tres áreas de la salud física —nutrición, actividad física y sueño— que son importantes para todos los sobrevivientes de cáncer, y que son clave para su recuperación y bienestar.

Encontrar su “nueva normalidad” como sobreviviente de cáncer es una travesía. Es allí donde esta guía se hace presente. En ella encontrará información de expertos, consejos prácticos y recursos confiables que lo ayudarán a usted y a aquellos comprometidos con sus cuidados a crear un plan que sea adecuado para su situación actual.

## NUESTRA GUÍA PUEDE AYUDARLO CON LO SIGUIENTE:

- Entender cómo alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio y dormir pueden tener un efecto positivo en su salud.
- Conocer los problemas comunes que los sobrevivientes de cáncer enfrentan.
- Identificar las necesidades y dificultades específicas que usted tenga para que se sienta cómodo al hablar sobre ellas.
- Encontrar expertos en su comunidad que puedan ayudarlo a empezar a tener hábitos saludables y mantenerlos.
- Informarse sobre maneras de cuidar a sus seres queridos como un sobreviviente de cáncer o como una persona que presta cuidados.

**“No sea tan dura con usted misma. Dese espacio. Porque no puede tener los mismos estándares que tenía antes. Tiene que darse ese espacio para acomodarse a su nueva persona”.**

**MARK**

*Linfoma de Hodgkin*

# CONSEJOS PARA MANTENERSE SANO

Cuando su tratamiento termine, es posible que su médico le diga que deberá hacerse chequeos o pruebas en el futuro. Esto se llama *atención de seguimiento*. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Estas pruebas pueden ayudar a detectar los primeros signos de un cáncer nuevo o del mismo cáncer que volvió.

## ¿TIENE PREGUNTAS SOBRE CÓMO MANTENERSE SANO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER?

En la simulación “Habla con alguien”, Linda, una sobreviviente de cáncer, da consejos sobre alcohol, tabaco, actividad física y nutrición, y ansiedad y angustia. Se pueden elegir opciones diferentes para obtener respuestas a las preguntas sobre cómo tomar decisiones saludables.



[www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/life-after-cancer/  
talk-to-someone-simulation.htm](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/life-after-cancer/talk-to-someone-simulation.htm)



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS ALIMENTOS?

Simplemente, los alimentos que consume afectan cómo se siente. Una alimentación saludable puede ayudarlo a sentirse mejor, retomar sus fuerzas y energía, y reducir los riesgos de tener problemas de salud como enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer. Pero antes de hacer cualquier cambio grande en su alimentación, consulte a su médico para asegurarse de que usted no tenga restricciones alimentarias.

## NO SIEMPRE ES FÁCIL ELEGIR OPCIONES SALUDABLES

Alimentarse de manera saludable puede ser difícil. Puede que usted tenga náuseas o no tenga hambre. Quizás note cambios en el sabor de algunos alimentos, especialmente si está tomando ciertos medicamentos. También es posible que tenga que evitar ciertos alimentos.

Puede que para algunos sobrevivientes de cáncer, cuidadores y sus seres queridos sea abrumador equilibrar la necesidad de comer de manera diferente con las exigencias del resto de las personas en la casa. Las personas pueden estar ocupadas o tener horarios diferentes. Quizás no todos estén de acuerdo con un enfoque en la alimentación que sea nuevo y más saludable. Y podría ser difícil encontrar o poder costear opciones más saludables.

“Cúidese. Su salud y su vida también son importantes. Debe cuidarse y darse prioridad para que pueda estar en la vida de las personas que ama y que la necesitan más que a nadie”.

**WENORA**

*Carcinoma basocelular, cáncer colorrectal y endometrial*



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Estas son algunas medidas que puede tomar para superar dificultades: pruebe las que tengan sentido para usted, ¡y no sienta la necesidad de probarlas todas a la vez! Se trata de dar pequeños pasos.

- Haga un seguimiento de lo que come. Utilice un cuaderno o una aplicación para anotar lo que comió y en qué cantidad.
- Pregúntele al médico qué no puede comer con los medicamentos que toma o debido a las alergias que tiene.
- Trate de consumir sus comidas a la misma hora todos los días. Cuando su cuerpo se acostumbre a comer a la misma hora, usted podrá manejar mejor la cantidad de alimentos que consume.
- Si tiene problemas para volver a tener apetito, empiece con comidas pequeñas que contengan sus alimentos preferidos.
- Pruebe versiones más saludables de sus recetas preferidas. Hay muchas recetas saludables y fáciles de seguir disponibles en línea.
- Cuando pueda consumir más alimentos, trate de llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. La otra mitad puede ser una mezcla de proteínas magras y granos integrales.
- Piense en los alimentos y bebidas endulzados con azúcar, y el alcohol, como cosas deliciosas para ocasiones especiales.

## MÁS INFORMACIÓN

- El sitio web de los CDC **Alimentación saludable para un peso saludable** brinda información, consejos y recetas útiles. [www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/](http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/)
- La página de la Sociedad Americana contra el Cáncer **Alimentación sana** explica cómo elegir los alimentos para un plan de comidas bien equilibrado. [www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html](http://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html)
- La página del Instituto Nacional del Cáncer **La nutrición en el tratamiento del cáncer** explica cómo los tratamientos contra el cáncer pueden afectar la nutrición. [www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq)



## OPCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Si no tiene el tiempo o la energía para comprar comestibles o cocinar todos los días, estos consejos pueden facilitarle las cosas.

- Si puede permitírselo, salga a comer o haga pedidos a un restaurante local para la entrega a domicilio o recogida desde el auto. Muchos restaurantes incluyen información nutricional acerca del menú en línea.
- Busque programas de entrega de comidas a domicilio en su área. Algunas organizaciones entregan comestibles o comidas preparadas a las personas que tengan problemas de salud.
- Explore un servicio de comidas por suscripción, si entra en su presupuesto.
- Pida sus comestibles en línea. Muchos supermercados ofrecen entrega a domicilio o recogida desde el auto.
- Pida ayuda. ¿Puede alguien en su casa encargarse de cocinar o ayudar a hacerlo? ¿Hay un amigo o vecino dispuesto a recoger cosas cuando salgan a hacer diligencias? Las personas quieren ayudar, pero puede que no sepan lo que usted necesita.
- Comuníquese con las organizaciones que ofrecen ayuda.
- Haga participar a sus familiares en la planificación y preparación de comidas.
- Dedique un día a la preparación de comidas para la semana.

## CÓMO HACER QUE SU MÉDICO PARTICIPE

Cuando visite a su médico, pídale consejos para una alimentación saludable. Primero, piense en sus metas. ¿Quiere tener más energía? ¿Le molesta algún efecto secundario? ¿Quiere subir o bajar de peso? Anote sus preguntas a medida que se le ocurran. Algunos ejemplos:

- ¿Hay alimentos que deba evitar porque podrían interferir con mis medicamentos o causar efectos secundarios?
- ¿Afecta mi apetito el cáncer o tratamiento que tuve?
- ¿Puede recomendar un especialista o recurso, en línea o en la comunidad, que me ayuden a hacer cambios alimentarios?

## CÓMO SU EQUIPO DE CUIDADOS DE LA SALUD PUEDE AYUDARLO

Puede que su oncólogo o médico de atención primaria lo remitan a un nutricionista o dietista. También puede consultar a la división de servicios sociales de los hospitales y a los departamentos de salud en su área. Asimismo, un trabajador social o administrador de casos puede ayudar a organizar asistencia económica o un programa de entrega de alimentos a domicilio. Un especialista también puede:

- Involucrar a su familia o seres queridos en elegir opciones saludables.
- Elegir opciones saludables dentro de un presupuesto.
- Encontrar servicios de transporte o de entregas a domicilio locales.

### Formas de ahorrar dinero

- Cuando estén en descuento, abastézcase de frutas y verduras en lata o congeladas, especialmente las que tengan un bajo contenido de sal y azúcar.
- Comience una huerta de verduras. Es una excelente manera de estar al aire libre, hacer algo de ejercicio y hacer participar a toda la familia. Algunas verduras, como los tomates y los pimientos, crecen fácilmente en un envase.
- Considere remplazar una comida hecha con carne con una que sea vegetariana unos días a la semana. Trate de agregar arvejas o frijoles como sustitutos de proteínas.
- Congele las sobras.

**“No cocino mucho. Soy una mamá que trabaja fuera de la casa, así que pedimos mucha comida de los restaurantes. Parte de eso es mi propio estilo de vida. Pero casi todo empezó con el cáncer y en tratar de tener experiencias y simplemente gastar y no preocuparse. Ahora estoy sacando dinero de mi fondo de pensión antes de lo que debería”.**

### **ALISA**

*Cáncer de pulmón*

# ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física tiene muchos beneficios, además de ayudarlo a sentirse mejor. Ayuda a tener más fuerza y equilibrio, a aumentar la capacidad de moverse y desplazarse, y reduce el estrés. Los sobrevivientes de cáncer que mantienen un peso saludable y hagan actividad física pueden tener lo siguiente:

- Una mejor respuesta a los tratamientos.
- Una mejor calidad de vida mental y física.
- Un riesgo menor de recurrencia del cáncer o de presentar un nuevo cáncer.
- Un riesgo menor de presentar otras enfermedades, como diabetes o enfermedad cardíaca.

Ser físicamente activo no significa necesariamente hacer sesiones de ejercicio intenso. Salir a caminar, trotar suavemente, bailar o usar las escaleras en vez de tomar el ascensor son todas formas de integrar el ejercicio en su día. Trate de incorporar hasta 30 minutos de movimiento al día.

## ¿QUÉ LO DETIENE?

Los desafíos frecuentes a ser activo incluyen no tener suficiente tiempo o energía, sentir que no es importante o no tener acceso a sitios para hacer ejercicio. Si se está enfrentando a cualquiera de estos obstáculos, empiece con actividades que disfrute y pueda realizar de manera segura, y que funcionen con su estilo de vida.

## EMPIECE DE A POCO

Piense en cosas que pueda hacer en su casa o vecindario. Empiece gradualmente una rutina con un paseo alrededor de la manzana, sentándose y poniéndose de pie unas cuantas veces, o levantando objetos que tenga en casa, como latas de alimentos. Los parques locales, los centros comunitarios, algunas escuelas, los centros comerciales, la YMCA y las comunidades religiosas son muy buenos sitios para explorar opciones para hacer ejercicio de manera gratuita o a bajo costo.

No importa dónde o cómo haga ejercicio, siempre preste atención a su cuerpo. Si algo le duele o siente que está mal, hable con su médico.

## PREGUNTAS QUE PUEDE HACERLE A SU MÉDICO

- ¿Puedo hacer ejercicio?
- ¿Cuál es el nivel adecuado?
- ¿Qué puedo hacer o qué debo evitar?
- ¿Cómo supero la fatiga?

## LOS ESPECIALISTAS PUEDEN AYUDAR

Un especialista o fisiólogo del ejercicio, un fisioterapeuta o entrenador personal pueden ayudarlo a que sea más activo físicamente de la siguiente manera:

- Identificando sus metas e inquietudes.
- Determinando qué precauciones de seguridad debe tomar.
- Recomendando qué ejercicios hacer y mostrándole cómo hacerlos para que lo ayuden a cumplir con sus metas.
- Ayudándolo a encontrar grupos de apoyo, organizaciones, equipos o clases.

## MÁS INFORMACIÓN

- La página de los CDC **Cómo mantenerse físicamente activo mientras mantiene el distanciamiento social** brinda ideas para practicar actividades físicas cerca de su casa. [www.cdc.gov/physicalactivity/como-mantenerse-fisicamente-activo-mientras-se-mantiene-el-distanciamiento-social.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/como-mantenerse-fisicamente-activo-mientras-se-mantiene-el-distanciamiento-social.html)
- El recurso **Muévete a tu manera** tiene herramientas, videos, hojas informativas y consejos sobre cómo facilitar que las personas sean más activas. <https://health.gov/espanol/moveyourway>
- La **Sociedad Americana contra el Cáncer** explica cuáles son los beneficios de la buena nutrición, la actividad física habitual y el mantenimiento de un peso saludable. [www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html](http://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html)
- La hoja informativa **Actividad física y cáncer** del Instituto Nacional del Cáncer responde preguntas frecuentes. [www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/actividad-fisica-hoja-informativa](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/actividad-fisica-hoja-informativa)

“Me mantengo sana por si aparecen otros cánceres en el futuro. Para mí, eso incluye hacer ejercicio todos los días, y no tiene que ser mucho. Para mí, son simplemente 30 minutos cada día que saco de mi tiempo, para hacer algunos ejercicios muy simples”.

#### **WENORA**

*Carcinoma basocelular, cáncer colorrectal y endometrial*

## **DORMIR BIEN**

El sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse. Ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor, y lo mantiene a usted mentalmente alerta. La mayoría de los adultos necesita por lo menos 7 horas de sueño cada noche, pero hable con su médico acerca de lo que es adecuado para usted.

### **CÓMO EL SUEÑO AFECTA SU SALUD**

La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar la concentración y la memoria.

No dormir lo suficiente puede causar problemas graves para las personas con cáncer, como una calidad de vida más baja, depresión y la falta de capacidad de realizar las actividades diarias.

### **TENER DIFICULTADES PARA DORMIR ES FRECUENTE**

No es insólito sentirse muy cansado durante y después del tratamiento contra el cáncer, especialmente en el primer año después del tratamiento. Muchas cosas pueden afectar el sueño, como anemia, mala nutrición o deshidratación, dolor o molestia, efectos secundarios de los medicamentos y patrones de sueño irregulares. La ansiedad, la depresión, el temor, la preocupación y el estrés también pueden interferir con su capacidad de dormir lo suficiente.

Su médico o un especialista pueden ayudarlo a encontrar formas de ahorrar su energía durante el día, y así dormir mejor por la noche.

## LOS HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES PUEDEN AYUDAR

Para mejorar la calidad del sueño, trate de hacer lo siguiente:

- Absorba la luz del sol de la mañana. Esto aumenta los niveles de la hormona melatonina, lo cual es importante para dormir.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluidos los fines de semana.
- Relájese con un libro o dese un baño que le quite las tensiones.
- Asegúrese de que su habitación sea silenciosa, oscura, relajante y que tenga una temperatura cómoda.
- Saque los dispositivos electrónicos, como los televisores, las computadoras y los teléfonos inteligentes de la habitación.
- Evite consumir comidas abundantes, cafeína y alcohol antes de acostarse.
- Haga ejercicio. Ser físicamente activo durante el día puede ayudarlo a dormirse más fácilmente por la noche.

## RECURSOS PARA UNA NOCHE TRANQUILA

Hay profesionales de atención médica especializados en problemas del sueño que pueden ayudarlo. Piense en los problemas que tiene para dormir y hable con su médico para descubrir las causas o desencadenantes. Algunas preguntas para hacerle al médico o especialista incluyen:

- ¿Hay un tratamiento o un cambio que yo pueda hacer para que me ayude?
- ¿Qué tipo de apoyo o servicios hay para abordar los problemas del sueño?

Si tiene problemas para dormir, trate de mantener un diario del sueño para compartir con su médico. Incluya información como los medicamentos que toma, cuándo se acuesta, cuánto tiempo le lleva dormirse, su horario de siestas, cuánto ejercicio hace y todas las bebidas alcohólicas o con cafeína que tome.

## ¿CUÁL ES MI PRÓXIMO PASO?

Ahora que se ha tomado unos momentos para pensar y está preparada para el camino hacia adelante, vamos a crear una travesía para su bienestar. Tómese algún tiempo para pensar y completar las siguientes frases, y compártalas con sus seres queridos y su equipo de atención médica de apoyo.

Mis preguntas son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis próximos pasos son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis metas son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MÁS INFORMACIÓN

- La **Sociedad Americana contra el Cáncer** brinda información y consejos para ayudarlo a entender y manejar los problemas para dormir. [www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/problemas-dormir.html](http://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/problemas-dormir.html)
- Los trastornos del sueño son más frecuentes en las personas que tienen cáncer. El **Instituto Nacional del Cáncer** explica por qué y cómo se tratan los trastornos del sueño. [www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/insomnio/trastornos-del-sueno-pdq](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/insomnio/trastornos-del-sueno-pdq)

# CONSIDERACIONES PARA LOS ENCARGADOS DE CUIDADOS

Cuando se está ocupado prestando apoyo a una persona con cáncer, es fácil olvidarse de cuidarse a uno mismo. Pero es igual de importante.

Prestar cuidados es estresante y puede que usted esté demasiado ocupado como para encargarse de sus propias necesidades. Así que pregúntese a sí mismo:

- ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio y manteniéndome físicamente activo?
- ¿Estoy alimentándome saludablemente?
- ¿Estoy durmiendo lo suficiente y bien?
- ¿Me estoy manteniendo hidratado?

Después de que se termine el tratamiento, su papel podría cambiar, y es posible que se dé cuenta de que es un buen momento para seguir las recomendaciones para una buena salud física.



## CÓMO IDENTIFICAR FUENTES DE INFORMACIÓN CONFIABLES

En Internet hay mucha información y queremos asegurarnos de que usted obtenga las respuestas correctas.

Al determinar si un sitio web ofrece buena información, apoyada por la evidencia médica, lo mejor que puede hacer es ver quién es el dueño del sitio. Los sitios más confiables brindan información apoyada por investigaciones imparciales y que ha pasado por un proceso estricto de revisión, para garantizar que todo lo que se publique sea preciso y beneficioso.

Limítese a los sitios del gobierno, como los CDC o el Instituto Nacional del Cáncer, u organizaciones bien conocidas como la Alianza Nacional Integral para el Control del Cáncer de los CDC, grupos de servicios locales o instituciones de salud que usted conozca.

Revisado en marzo del 2021

[www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors)

