



Bienestar después del tratamiento contra el cáncer: *plan de acción personal*

Fecha: _____

Las investigaciones nos indican que la mejor manera de mejorar su calidad de vida y evitar contraer cáncer nuevamente es recurrir a una buena nutrición combinada con el control del peso y el ejercicio.

Alimentación saludable después del tratamiento

Una buena nutrición es clave para su recuperación y la calidad de vida. Hay muchas maneras en que los tratamientos contra el cáncer pueden tener un gran impacto en su vida después de su finalización. Los efectos secundarios prolongados (también llamados “efectos tardíos”) pueden incluir obesidad, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes, fatiga, disfunción física, problemas de salud mental y un mayor riesgo de contraer otros tipos de cáncer.

Las investigaciones muestran que la dieta puede reducir estos riesgos de presentar efectos tardíos. Por ejemplo:

- Una dieta basada en vegetales reduce el riesgo general de contraer cáncer.
- Una dieta saludable ayuda a prevenir los efectos tardíos.
- Limitar el consumo de carne roja en su dieta reduce el riesgo de inflamación que, según se cree, estimula el crecimiento de tumores malignos.
- Alimentos de origen vegetal que contienen **antioxidantes** y vitaminas A, C y E. Los antioxidantes previenen el daño en las células sanas, el envejecimiento y la enfermedad.
- **Los fitoquímicos** en las frutas, los vegetales, las legumbres y los granos pueden ayudar a las células a combatir el cáncer.
- La mayoría de las vitaminas y otros suplementos dietéticos no controlan ni previenen el cáncer. Algunos suplementos de dosis alta en realidad pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer. No obstante, la **vitamina D** puede prevenir algunos tipos de cáncer, reducir el riesgo de recurrencia y aumentar las posibilidades de supervivencia.

Hable con su médico acerca de continuar trabajando con un dietista nutricionista certificado (RDN, por sus siglas en inglés), quien se especializa en la nutrición después del tratamiento contra el cáncer.

My personal action plan

Ponga énfasis en solo 1 o 2 de las siguientes cosas cada semana:

- Seguir un plan alimenticio saludable (vea la **página 2**).
- Controlar mi peso (vea la **página 3**).
- Hacer ejercicio periódicamente (vea la **página 3**).
- Hacer cambios en el estilo de vida (vea la **página 4**).

Hacer cambios en el estilo de vida

Seguir las pautas sobre el estilo de vida para la prevención del cáncer reduce su riesgo de presentar efectos tardíos o efectos tardíos más graves.

Mantener un peso saludable. Si tiene bajo peso, aumente el consumo de calorías y proteínas para recuperar la fuerza. Si tiene sobrepeso, perder peso puede reducir su riesgo de tener efectos tardíos, recurrencia del cáncer e incluso la muerte.

Elabore y siga una rutina de ejercicio posterior al tratamiento. Además de ayudarlo a controlar su peso, realizar actividad física puede ayudarlo a recuperar la energía y proteger el corazón y los huesos. El ejercicio también ayuda a combatir los sentimientos de depresión. Hable con su médico sobre la actividad física y los ejercicios específicos para sus capacidades y preferencias.

Adopte hábitos saludables para recuperarse más rápido y prevenir enfermedades. Tome medidas para dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol, dormir lo suficiente, ir a su dentista periódicamente, usar protector solar y reducir el estrés.

¿Orgánico o no?

Las investigaciones sobre los beneficios nutricionales de las frutas y vegetales orgánicos son diversas. No hay estudios acerca de si los productos orgánicos son mejores o no que los productos no orgánicos para la prevención del cáncer o la recurrencia de este.

Mi plan de acción personal para el bienestar después del tratamiento contra el cáncer

De las categorías abajo y las páginas siguientes, elija 1 o 2 acciones en las que se enfocará para cuidarse mejor cada semana tras la finalización del tratamiento. Puede hacer copias de este plan para usarlo en los meses que quedan por delante. Comparta su plan con su equipo de atención médica de cabecera para que puedan ayudarlo a hacer cambios y conectarle con otros especialistas, según sea necesario.

Seguir un PLAN ALIMENTICIO saludable

Siga un buen programa de nutrición después del tratamiento, que incluya una dieta a base de plantas, en la que la mayoría de los alimentos sean vegetales, frutas y productos integrales. Limite la cantidad de azúcares refinados así como la carne roja o procesada. Planee obtener todos los nutrientes que necesita de su dieta, dado que las vitaminas y los suplementos pueden no estar recomendados por su médico a menos que se requieran para otras afecciones.

Para adoptar una dieta más saludable, yo: (elija 1 o 2 para cada semana)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me enfocaré en seguir una dieta a base de plantas.				
Trataré de limitar las grasas y de consumir aceite de oliva o canola, aguacate, semillas, frutos secos y pescado graso.				
Obtendré mis carbohidratos de las frutas, los vegetales, los productos integrales, las legumbres (frijoles o guisantes).				
Obtendré mis proteínas de la carne de ave y pescado, legumbres, alimentos lácteos bajos en grasa, frutos secos.				
Limitaré el consumo de soja y productos de soja a no más de 3 porciones por día.*				
Mantendré un diario de alimentos para ayudar a llevar un registro de las calorías y los nutrientes de mi dieta.				
Limitaré el consumo de alcohol a 2 tragos por día (para los hombres) y solo 1 trago por día (para las mujeres).				

Para comer más vegetales y frutas, yo: (elija 1 o 2 para cada semana)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Llenaré la mitad de mi plato con vegetales y frutas.				
Comeré vegetales y frutas como merienda, no papas fritas ni dulces.				
Compraré vegetales prelavados y precortados para las comidas y meriendas rápidas.				
Comeré más vegetales de hojas verde oscuro, como espinaca, col rizada y brócoli.				
Comeré más vegetales y frutas de color amarillo brillante, anaranjado y otros colores, como batatas, zanahorias, calabacín, pimientos rojos, albaricoques secos.				
Elegiré frutas enteras más a menudo que los jugos.				

Para comer más productos integrales, yo: (elija 1 o 2 para cada semana)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Cambiaré a pan integral, arroz o tortillas.				
Para el desayuno, comeré avena o cereales fríos, e incluiré primero productos integrales.				
Me aseguraré de que al menos la mitad de los granos sean productos integrales.				

Para comer más proteínas saludables, yo: (elija 1 o 2 para cada semana)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Comeré pescado o mariscos 2 o 3 veces a la semana.				
Al comer pollo o pavo, elegiré carne blanca sin piel.				
Agregaré legumbres o frutos secos a las comidas sin carne.				

- Posibles problemas para cumplir con mis metas de estilo de vida: _____
- Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de estilo de vida: _____
- Mis amigos, familiares y mi equipo de atención médica pueden ayudarme a cumplir mis metas al: _____

*Las investigaciones no han demostrado que la soja juegue un papel importante en el control del cáncer.

Control de mi PESO

Pregúntele a su médico cuál debería ser su peso saludable ahora que el tratamiento ha finalizado. Si tiene sobrepeso, evite utilizar suplementos para la pérdida de peso, y concéntrese en cambiar los comportamientos para perder esas libras extra y mantener ese peso. Si tiene bajo peso, trabaje con su médico o dietista para obtener las calorías y los nutrientes que necesita.

Para llevar un registro de mi peso, yo: (elija 1 o 2 para cada semana):

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me pesaré por lo menos 1 vez a la semana y haré un seguimiento de esto en un diario.				
Leeré las etiquetas de los alimentos para ver el tamaño de la porción, las calorías y proteínas.				
Haré un seguimiento de mi progreso hacia lograr y mantener mi meta de peso.				
Haré un seguimiento de mi dieta, calorías, fatiga y actividad física.				

Posibles problemas para cumplir con mis metas de estilo de vida: _____

Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de estilo de vida: _____

HACER EJERCICIO periódicamente. Vea las recomendaciones de seguridad a continuación

Para aumentar mi actividad física, yo: (elija 1 o 2 para cada semana)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Obtendré la aprobación de mi médico antes de comenzar un programa de ejercicio para asegurarme de que sea seguro.				
Haré por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana (como mínimo, 30 minutos cada día durante 5 días a la semana).				
Iré a una clase de ejercicios o haré entrenamiento de fortalecimiento en un gimnasio o centro para personas mayores.				
Buscaré especialistas en ejercicio y programas diseñados para pacientes con cáncer.				
Haré 2 o 3 sesiones de entrenamiento de fortalecimiento cada semana, enfocándome en los músculos principales y las diferentes articulaciones para mejorar la resistencia y prevenir lesiones.				
Evitaré estar sentado durante periodos prolongados. Caminaré y subiré las escaleras cuando sea posible.				
Estiraré los grupos de músculos principales de manera rutinaria, especialmente antes y después de hacer ejercicio.				
Utilizaré un podómetro o un rastreador de estado físico para controlar mi actividad.				

Posibles problemas para cumplir con mis metas de estilo de vida: _____

Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de estilo de vida: _____

Mis amigos, familiares y mi equipo de atención médica pueden ayudarme a cumplir mis metas al: _____

Consejos de seguridad para el ejercicio

Con la aprobación de su médico o de su fisioterapeuta, siga una rutina de ejercicio que le resulte segura y fácil de seguir.

- Si no tiene suficiente energía para hacer 30 minutos de ejercicio al día, intente realizar 3 caminatas ese día, de 10 minutos cada una.
- Utilice prendas de compresión al hacer entrenamiento de resistencia si tiene o está en riesgo de tener hinchazón en sus brazos y piernas.
- Como parte de su programa de ejercicio, periódicamente debe hacerse controlar la temperatura, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración.
- Escuche a su cuerpo. No haga ejercicio si no se está sintiendo bien o tiene fiebre.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Interrumpa el ejercicio y llame a su médico si experimenta alguno de los siguientes episodios durante o después del ejercicio:

- Se siente mareado o desorientado, tiene visión borrosa, desmayo o un dolor de cabeza intenso
- Tiene náuseas o vómitos súbitos
- Tiene falta de aliento no habitual o súbita
- Tiene ritmo cardíaco irregular, palpitaciones, dolor de pecho
- Tiene dolor de pierna o pantorrilla, dolor de hueso, dolor articular inusual o dolor que no es causado por una lesión
- Tiene calambres musculares, debilidad muscular o fatiga repentina

Hacer CAMBIOS saludables en su ESTILO DE VIDA

Para controlar la angustia y la ansiedad, yo: (elija 1 o 2 para cada semana) Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Incluiré una práctica de meditación diaria.				
Exploraré terapias creativas (arte, danza, música).				
Accederé a apoyo y orientación espiritual.				
Completaré y almacenaré los documentos legales en un lugar seguro, accesible (directiva anticipada, testamento vital, poder legal duradero).				
Documentaré los efectos secundarios que experimente para que mi equipo de atención pueda ayudarme a manejarlos.				

Para dejar de fumar, yo: (elija 1 o 2 para cada semana) Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Identificaré un programa o equipo de apoyo (Quit.org).				
Hablaré con mi médico acerca de los medicamentos que me ayudarán a tener éxito.				
Fijaré una fecha para dejar de fumar.				

Para tener hábitos de sueño saludables, yo: (elija 1 o 2 para cada semana) Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Mantendré un horario regular para acostarme y despertarme.				
Si estoy hospitalizado, le pediré a los proveedores de atención médica que planifiquen las menores molestias en la noche.				
Usaré terapia de masajes para aliviar el estrés y el dolor para dormir mejor.				
Practicaré técnicas de relajación como parte de la rutina a la hora de dormir.				
Le preguntaré a mi médico si los medicamentos para dormir pueden ayudar por un corto tiempo.				

Para protegerme del sol, yo: (elija 1 o 2 para cada semana) Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Usaré un protector solar resistente al agua que tenga un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o más, y evitaré las camas de bronceado.				
Reaplicaré el protector solar cada 2 horas o después de nadar, o de haber sudado mucho.				
Usaré sombreros y camisas con mangas, y evitaré el sol durante las horas pico.				

Para planear mi vida postratamiento, yo: (elija 1 o 2 para cada semana) Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Les pediré a mis proveedores de atención médica un resumen de tratamiento y los historiales médicos relacionados para guardarlos en una ubicación central para referencia.				
Obtendré un plan de atención de supervivencia de mi equipo de atención del cáncer, y recibiré la atención médica de seguimiento habitual de mi oncólogo y de mi médico de cabecera.				
Trabajaré con un asesor para la transición para regresar a las actividades con la familia, los amigos y la participación en la comunidad. Mis ideas sobre lo que es importante para una vida plena e interesante pueden haber cambiado con el transcurso del tiempo.				

- Posibles problemas para cumplir con mis metas de estilo de vida: _____
- Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de estilo de vida: _____
- Mis amigos, familiares y mi equipo de atención médica pueden ayudarme a cumplir mis metas al: _____

* Los problemas de sueño que duran mucho tiempo pueden aumentar su riesgo de sufrir de ansiedad y depresión.

¿Dónde puedo obtener más información?

- intermountainhealthcare.org/patienthandouts
- nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx
- cancer.gov
- aicr.org/new-american-plate/reduce-diet-new-american-plate-portion
- cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes/main-dishes
- choosemyplate.gov

Cancer Wellness AFTER Treatment: Personal action plan

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2018-2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS349aS-05/19 (Last reviewed - 05/19) (Spanish translation 08/18 by inWhatLanguage)