

# Bienestar durante el tratamiento contra el cáncer: plan de acción personal

Fecha: \_\_\_\_\_

Lo más importante que puede hacer para controlar su salud durante el tratamiento contra el cáncer es comer bien en relación con su condición y tener un estilo de vida saludable.

## Comer alimentos saludables durante el tratamiento

**Una buena nutrición es clave para su recuperación y calidad de vida.** Hay muchas formas en que el cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su capacidad para obtener la nutrición necesaria durante el tratamiento. En muchos casos, los tratamientos pueden dar mejores resultados si usted tiene una buena alimentación.

Durante el tratamiento contra el cáncer, puede darse cuenta que no tiene mucho apetito y que los alimentos no huelen ni saben bien. Puede tener dificultad para masticar y tragiar algunos alimentos o tener que seguir una dieta **neutropénica** si tiene un sistema inmunitario débil. Algunas veces, los tratamientos hacen que sea más difícil que su cuerpo digiera lo que come.

Hable con su médico acerca de trabajar con un dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) que se especialice en nutrición para el cuidado del cáncer.

Juntos, un RDN y su médico le pueden ayudar a:

- Entender de qué manera los mejores hábitos alimenticios para usted, durante el tratamiento, pueden ser diferentes de las pautas de alimentación saludable normales.
- Establecer un plan alimenticio saludable y hacer un seguimiento de lo que come.
- Obtener suficientes proteínas y calorías para sanar, luchar contra las infecciones y mantener la fuerza.
- Controlar su peso concentrándose en tamaños de porción más pequeños, cambiar los hábitos en cuanto a los bocadillos y limitar la frecuencia con que come afuera.
- Evitar los suplementos, a menos que su médico le recomiende tomarlos para otras condiciones.

## Mi plan de acción personal

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 saludables en el estilo de vida (consulte la página 3).
- Completar una instrucción anticipada. Pídale a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain Planificación anticipada de cuidados médicos.

## Hacer cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida pueden hacer una gran diferencia en cómo se siente durante los tratamientos, así como su capacidad para sobrevivir y recuperarse del cáncer.

### Debe ser una prioridad mantener un peso saludable.

Si está por debajo del peso ideal, deberá recuperarlo para mantener la fuerza. Si tiene sobrepeso, perder algo de peso puede reducir el riesgo de tener otros problemas de salud, de tener efectos secundarios del tratamiento, sufrir una recidiva del cáncer e incluso la muerte.

**El ejercicio es importante para la salud y la calidad de vida.** Además de ayudarle a controlar su peso, realizar actividad física le puede ayudar a sentirse menos cansado, un efecto secundario clave del tratamiento, proteger su corazón y sus huesos. El ejercicio también ayuda a combatir los sentimientos de depresión. Las investigaciones nos dicen que un ejercicio moderado puede ayudar a los pacientes con cáncer.

**La adopción de hábitos saludables también puede ayudarle a recuperarse.** Haga cambios saludables, tales como dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol, dormir lo suficiente, ir al dentista periódicamente, usar protector solar y reducir el estrés.

## Mi plan de acción personal para obtener bienestar durante el tratamiento contra el cáncer

Escoja 1 o 2 acciones de las categorías a continuación y en las siguientes páginas en las cuales enfocarse para cuidarse mejor durante su tratamiento. Puede hacer copias de este plan para usarlo durante el tratamiento. Comparta este plan con su equipo de atención del cáncer para que le puedan dar más ideas sobre investigaciones actuales, ayudarle a hacer cambios y conectarse con otros especialistas, según sea necesario.

### Siga un PLAN ALIMENTICIO saludable

Siga un buen plan alimenticio durante el tratamiento llevando una dieta basada en plantas que sean principalmente 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 condiciones.

Para adoptar una dieta más saludable, yo: (escoja 1 o 2 para cada semana)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me concentraré en llevar una dieta a base de plantas				
Limitaré las grasas a aceite de oliva o canola, aguacate, semillas y nueces, y pescados grasos				
Obtendré carbohidratos de las frutas, vegetales, productos integrales, legumbres (frijoles o arvejas)				
Obtendré proteínas del pollo, pescado, legumbres, alimentos lácteos bajos en grasa, nueces				
Limitaré el consumo de soja y productos derivados de la soja a no más de 3 porciones por día*				
Mantendré un diario de alimentación para ayudarme a hacer un seguimiento de las calorías y los nutrientes en mi dieta				
Limitaré las bebidas alcohólicas a 2 por día (para los hombres) y solo 1 por día (para las mujeres)				
Para comer más vegetales y frutas, yo: (escoja 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 bocadillos que sean vegetales y frutas, no papas fritas o dulces				
Comprará vegetales prelavados y precortados para las comidas y los bocadillos				
Comeré más vegetales de hojas verde oscuro, como espinaca, col rizada y brócoli				
Comeré más vegetales y frutas de color amarillo brillante, anaranjados u otros colores vivos como camote, zanahorias, calabazas, pimentones rojos dulces y duraznos secos				
Comeré frutas enteras con más frecuencia en vez de jugos				
Para comer más productos integrales, yo: (escoja 1 o 2 para cada semana)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Comeré pan, arroz o tortillas integrales en vez de los regulares				
Para el desayuno, comeré avena o cereales fríos con granos integrales enumerados al principio				
Me aseguraré de que al menos la mitad de mis cereales sean integrales				
Para comer más proteínas saludables, yo: (escoja 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				
Cuando coma pollo o pavo, escogeré carne blanca sin piel				
Agregaré legumbres o nueces a las comidas que no tengan carne				
<input type="checkbox"/> Posibles problemas para cumplir mis metas de alimentación saludable: _____				
<input type="checkbox"/> Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de alimentación saludable: _____				
<input type="checkbox"/> Mis amigos, familiares o equipo de atención pueden ayudarme a cumplir mis metas por medio de: _____				

\*La investigación no ha demostrado que la soja juegue un papel importante en el control del cáncer.

## Control de mi peso

Hable con su médico acerca de los efectos del tratamiento en su peso y cuál debería ser un peso saludable para usted durante y después del tratamiento. 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 está por debajo del peso ideal, trabaje con su médico o dietista para obtener las calorías y los nutrientes que necesita.

Para llevar un registro de mi peso, yo: (escoja 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 llevaré un registro en un diario				
Leeré las etiquetas de los alimentos para conocer 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				
<input type="checkbox"/> Posibles problemas para cumplir con las metas de control de peso: _____				
<input type="checkbox"/> Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de control de peso: _____				

## HAGA EJERCICIO periódicamente — Vea las recomendaciones de seguridad a continuación

Para aumentar mi actividad física, yo: (escoja 1 o 2 para cada semana)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Obtendré la aprobación de mi médico antes de empezar a hacer ejercicios				
Haré por lo menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana (como mínimo, 30 minutos cada día durante 5 días a la semana)				
Asistiré a una clase de ejercicio o haré entrenamiento de fortalecimiento con un compañero o un cuidador de la salud en un gimnasio o en el centro de la tercera edad				
Buscaré especialistas y programas diseñados para pacientes con cáncer				
Llevaré a cabo 2 o 3 sesiones de entrenamiento de fortalecimiento cada semana concentrándome en los grupos de músculos principales y en las diferentes articulaciones para mejorar la resistencia y prevenir lesiones				
Evitaré estar sentado durante períodos largos. Caminaré y subiré las escaleras cuando sea posible				
Estiraré de manera rutinaria los grupos de músculos principales, especialmente antes y después del ejercicio				
Utilizaré un podómetro o rastreador de actividad física para controlar la actividad.				
<input type="checkbox"/> Posibles problemas para cumplir con las metas de actividad: _____				
<input type="checkbox"/> Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de actividad: _____				
<input type="checkbox"/> Mis amigos, familiares o equipo de atención pueden ayudarme a cumplir mis metas por medio de: _____				

## Consejos de seguridad para el ejercicio durante el tratamiento:

Con la aprobación de su médico o fisioterapeuta, trate de comenzar una rutina de ejercicio antes de empezar su tratamiento. Asegúrese de que sea segura y fácil de seguir una vez que inicie el tratamiento.

- Si no tiene suficiente energía para hacer ejercicio durante 30 minutos por día, trate de hacer 3 caminatas ese día durante 10 minutos cada una.
- Consulte a su médico antes de ir a nadar. Las albercas (piscinas) lo pueden exponer a infecciones y el cloro del agua le puede irritar la piel en el sitio donde está recibiendo radioterapia.
- 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 ejercicios, debe medir su temperatura, frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración periódicamente. Si está haciendo ejercicio de moderado a vigoroso, controle su presión arterial y la frecuencia cardíaca antes, durante y después del ejercicio para asegurarse de que lo está haciendo en forma segura.
- Escuche a su cuerpo. No se ejercite si no se está sintiendo bien o tiene fiebre.

## Haga CAMBIOS saludables en su ESTILO DE VIDA

Para controlar la angustia y la ansiedad, yo: (escoja 1 o 2 para cada semana)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Intentaré una práctica diaria de meditación				
Exploraré terapias creativas (arte, danza, música)				
Accederé a apoyo y orientación espiritual				
Completaré y almacenaré los documentos legales en un lugar seguro, accesible (instrucción anticipada, testamento vital, poder legal duradero)				
Documentaré los efectos secundarios que experimente para que mi equipo de atención pueda manejarlos				
Para dejar de fumar, haré lo siguiente: (escoja 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 sobre los medicamentos que me ayudarán a tener éxito				
Fijaré una fecha para dejar de fumar				
Para tener hábitos de sueño saludables, yo: (escoja 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				
Consideraré recibir 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 al médico si los medicamentos para dormir son de corto tiempo				
Para protegerme del sol, yo: (escoja 1 o 2 para cada semana)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Use protector solar con FPS de 30 o superior y evite las camas solares.				
Reaplicaré el protector solar cada 2 horas o después de nadar o de haber sudado				
Usaré sombreros y camisas con mangas y evitaré el sol durante las horas pico				
<input type="checkbox"/> Posibles problemas para cumplir mis metas de estilo de vida: _____				
<input type="checkbox"/> Cosas que me ayudarán a cumplir mis metas de estilo de vida: _____				
<input type="checkbox"/> Mis amigos, familiares o equipo de atención pueden ayudarme a cumplir mis metas por medio de: _____				

\*Ciertos fármacos o tratamientos pueden afectar su sueño. Descansar bien puede mejorar su energía y ayudarle a enfrentar mejor el cáncer y los efectos secundarios del tratamiento. Los problemas del sueño que duran mucho tiempo pueden aumentar su riesgo de ansiedad y depresión.

### ¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Si experimenta cualquiera de estos durante o después de hacer ejercicio, deténgase y llame a su médico:

- Se siente mareado o desorientado, tiene visión borrosa, desmayo o un dolor de cabeza intenso
- Náuseas o vómitos súbitos
- Falta de aliento no habitual o súbita
- Ritmo cardíaco irregular, palpitaciones, dolor de pecho
- Dolor en la pierna o la pantorrilla, o dolor no causado por una lesión
- Calambres musculares, debilidad o fatiga muscular súbita

### ¿Dónde puedo obtener información?

Estos recursos en línea le ofrecen información útil:

- [intermountainhealthcare.org/patienthandouts](http://intermountainhealthcare.org/patienthandouts)
- [nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx](http://nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx)
- [cancer.gov](http://cancer.gov)
- [aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate/](http://aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate/)
- [cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes/main-dishes](http://cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes/main-dishes)
- [myplate.gov](http://myplate.gov)

Cancer Wellness during Treatment: Personal action plan