

Hábitos para un estilo de vida saludable a fin de lograr una mejor calidad de vida

Es importante que todas las personas adquieran hábitos para un estilo de vida saludable. Durante el tratamiento del cáncer, los hábitos para un estilo de vida saludable pueden hacer que el tratamiento sea más tolerable, ayudarlo a manejar los efectos secundarios y disminuir el riesgo de complicaciones, tales como la desnutrición y las infecciones. Después del tratamiento, estos hábitos pueden ayudarlo a recuperarse más rápidamente y disminuir el riesgo de enfermedades, tales como otros tipos de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes.

NUTRICIÓN

Los alimentos ricos en sustancias nutritivas le ofrecen al organismo el combustible que necesita para el funcionamiento saludable y la prevención de las enfermedades. La buena nutrición también propicia un peso y tamaño corporal saludables.

La Asociación Americana del Corazón recomienda una alimentación a base de plantas y cardiosaludable que incluya

- Una variedad de frutas y vegetales
- Granos integrales
- Proteínas, tales como carnes magras (pollo, pavo), pescado, huevos, productos lácteos bajos en grasa, frijoles, nueces y soya
- Grasas saludables, tales como aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas

Restrinja su consumo de grasas saturadas, ácidos grasos *trans*, sodio, carne roja, carnes procesadas con nitratos o nitritos y dulces con azúcar añadido, entre ellos, las bebidas azucaradas.

Para evitar comer en exceso, controle el tamaño de las porciones revisando la información que aparece en las etiquetas de los alimentos. Tal vez le resulte útil comer varias comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes.

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que dos tercios de los alimentos en su plato sean vegetales, frutas, granos integrales o frijoles.

MANEJO DEL PESO

Logre y mantenga un peso y un tamaño corporal saludables, que sean adecuados en su caso. El equipo de profesionales médicos podría usar las siguientes dos herramientas para determinar cuál es un peso saludable para usted:

- Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la estatura en metros a fin de obtener una estimación de la grasa corporal. El índice de masa corporal clasifica a las personas en cuatro categorías según el peso: peso insuficiente, peso normal o saludable, sobrepeso u obeso.

- La circunferencia de la cintura, la cual puede indicar un mayor riesgo de padecer enfermedades, tales como diabetes, presión arterial alta y enfermedad cardíaca. Una circunferencia de cintura de alto riesgo es aquella de:
 - Más de 40 pulgadas (102 cm) en el caso de los hombres
 - Más de 35 pulgadas (89 cm) en el caso de las mujeres

Si le preocupa su peso, hable con el equipo de profesionales médicos y pídale asesoramiento al respecto.

ACTIVIDAD FÍSICA

Entre los beneficios de la actividad física se incluyen:

- Manejo del peso
- Aumento de la energía
- Mejor movilidad
- Mejor estado de ánimo
- Disminución del riesgo de enfermedades

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos (unos 20 minutos al día) de actividad física moderada (por ejemplo, caminar, nadar, estirar los músculos, yoga, etc.) o 75 minutos de actividad física vigorosa (por ejemplo, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta) por semana. Para desarrollar los músculos y lograr una mayor flexibilidad, incluya entrenamiento de fuerza y estiramiento de músculos, junto con ejercicio aeróbico.

También debería evitar los períodos largos de inactividad (p. ej., mirar televisión o sentarse en un escritorio). Para hacer esto, levántese y camine o estire los músculos durante al menos unos minutos cada hora.

Hable con el equipo de profesionales médicos antes de empezar un programa de ejercicios. Es posible que tenga que empezar lentamente, con períodos cortos de ejercicio todos los días, y entonces aumentar el tiempo, poco a poco, hasta alcanzar los 150 minutos de ejercicio por semana. Si tiene problemas de movilidad, podría resultarle beneficioso consultar con un fisioterapeuta.

EVITE EL TABACO

Fumar aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer y otras enfermedades, tales como la enfermedad cardíaca. Los productos de tabaco sin humo, tales como el tabaco masticable y rapé, también aumentan el riesgo de cáncer y enfermedades orales. Los cigarrillos eléctricos no contienen tabaco, pero sí sustancias químicas que podrían causar daño en los órganos, enfermedades y, posiblemente, cáncer. Aún no se conocen los riesgos a largo plazo. Si usted consume tabaco, hable con el equipo de profesionales médicos para obtener ayuda a fin de abandonar el hábito. Para acceder a recursos que lo ayuden a dejar de fumar, visite www.espanol.smokefree.gov o llame al 1-855-335-3569 para comunicarse con la línea de ayuda correspondiente en su estado.

LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo excesivo y/o los episodios de “borracheras” aumentan el riesgo de enfermedad hepática, pancreatitis, ciertos tipos de cáncer y trastornos por consumo de alcohol. Si usted decide beber alcohol, las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020* recomiendan que se limite el consumo a no más de una bebida al día, en el caso de mujeres, y no más de dos bebidas al día en el caso de hombres. “Una bebida” se define como 12 onzas (0.35 litros) de cerveza, 5 onzas de vino (0.15 litros) o 1.5 onzas (0.04 litros) de licores.

USE PROTECCIÓN SOLAR

El daño solar aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel y contribuye con los signos de envejecimiento. Siga estas pautas de la Academia Americana de Dermatología:

- Evite, siempre que sea posible, la exposición directa al sol.
- Use un protector solar de amplio espectro (UVA y UVB), con un factor de protección solar de al menos 30, y vuelva a aplicárselo cada 2 horas.
- Lleve puesto un sombrero, ropa protectora y lentes de sol para proteger aún más la piel.
- No use camas de bronceado.

SALUD MENTAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

Su salud mental es importante. La depresión, la ansiedad y el estrés pueden tener un efecto negativo en su salud física. Trate de disminuir el estrés haciendo actividades que disfruta, tales como pasar tiempo con su familia, estar al aire libre, escribir un diario, leer, meditar o cualquier actividad que prefiera. Si está ansioso o deprimido y cree que ya no puede manejar sus actividades cotidianas, hable con el equipo de profesionales médicos. Podría beneficiarse de obtener orientación psicológica profesional y/o tomar medicación.

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES E INMUNIZACIONES

Acuda a todas sus citas de seguimiento médico, incluso si se siente bien. Además, hágase sus chequeos médicos anuales con su médico de cabecera/atención primaria. Hágase todos los exámenes de detección recomendados para el cáncer y otras enfermedades. Muchas enfermedades pueden tratarse o manejarse más eficazmente si se detectan en forma precoz. Mantenga sus inmunizaciones al día, por ejemplo, la vacuna anual contra la gripe. (Los pacientes con inmunosupresión, y las personas que viven en la misma casa con ellos, no deberían recibir la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal, ya que contiene virus vivos). Los pacientes que se someten a un trasplante pierden la protección de las vacunas que recibieron cuando eran niños. Todo paciente que se haya sometido a un trasplante de células madre deberá volver a recibir esas vacunas infantiles después de que el sistema inmunitario se haya recuperado.

Preguntas que puede hacerle al médico

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de presentar enfermedades?
- ¿Cuál es un peso saludable en mi caso?
- ¿Qué inmunizaciones debo recibir?
- ¿Puede remitirme a un dietista registrado con quien pueda consultar sobre la nutrición?
- ¿Qué tipo de rutina de ejercicios recomienda? ¿Puede remitirme a un fisioterapeuta?
- ¿Cómo puedo obtener ayuda para dejar de fumar?
- ¿Debo limitar mi consumo de alcohol?

PARA OBTENER APOYO, COMUNÍQUESE CON NUESTROS ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN.

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

Contáctenos al **800.955.4572** o en **www.LLS.org/especialistas**.