

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

Es importante que todas las personas desarrollen 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. Tras el tratamiento, estos hábitos pueden ayudarlo a recuperarse más rápidamente y disminuir el riesgo de padecer enfermedades, tales como otros tipos de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes.

NUTRICIÓN

Los alimentos ricos en nutrientes aportan al cuerpo el combustible necesario para un funcionamiento saludable y la prevención de enfermedades.

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, lácteos bajos en grasa, frijoles, nueces y soya
- Grasas saludables, tales como aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas

Limite su consumo de grasa saturada, grasa *trans*, sodio, carne roja, carnes procesadas con nitratos o nitritos y productos con azúcares añadidas, entre ellos, las bebidas azucaradas.

Para evitar comer en exceso, controle el tamaño de las porciones comprobando la información sobre raciones que aparece en las etiquetas de los alimentos. Tal vez le resulte útil comer varias comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de tres comidas grandes.

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) recomienda que dos tercios de los alimentos en su plato provengan de plantas, tales como vegetales, frutas, granos integrales y frijoles.

Visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Manual de nutrición: cómo alimentar a su familia, desde la planificación hasta la hora de las comidas*.

MANEJO DEL PESO

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

- El índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la estatura en metros a fin de obtener una estimación de la cantidad de grasa corporal. Este índice sirve para clasificar 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. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la circunferencia de cintura se considera de alto riesgo si es de:
 - Más de 40 pulgadas (102 cm) en personas de sexo masculino
 - Más de 35 pulgadas (89 cm) en personas de sexo femenino

Si le preocupa su peso, hable con el equipo de profesionales médicos y pida que lo remitan a un dietista registrado. Este especialista puede ayudarlo a crear un plan personalizado para que pueda lograr y mantener su peso meta de una manera segura y saludable.

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 actividad física durante al menos 150 minutos por semana. Puede dividir esto en períodos de 30 minutos de ejercicio, 5 días a la semana. La actividad física puede consistir en caminatas, natación, yoga, baile o cualquier otra forma de movimiento del cuerpo. Incorpore el entrenamiento de fuerza y estiramiento de músculos, junto con ejercicios aeróbicos, para desarrollar los músculos y aumentar la flexibilidad.

También puede evitar los períodos largos de inactividad (p. ej., mirar televisión o sentarse en un escritorio). Interrumpa estos períodos levantándose y dando una vuelta o estirando los músculos durante al menos algunos minutos cada hora.

Hable con el equipo de profesionales médicos antes de empezar un programa de ejercicios. Podría ser necesario empezar lentamente, con períodos cortos de actividad física todos los días, y entonces incrementar el tiempo gradualmente hasta que haga actividad durante 150 minutos por semana. Si tiene problemas de movilidad, le podría convenir acudir a un fisioterapeuta.

EVITE EL TABACO

Fumar aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer y otras enfermedades, tales como 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 electrónicos (vapeadores) no contienen tabaco, pero sí productos químicos y sustancias 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 dejar el hábito. Visite www.espanol.smokefree.gov para obtener recursos, o llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para comunicarse con la línea de ayuda correspondiente en su estado.

LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol y/o los episodios de borrachera aumentan el riesgo de enfermedad hepática, pancreatitis, ciertos tipos de cáncer y trastornos por dependencia de alcohol. En las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2020-2025* se recomienda optar por no beber alcohol o, si elige beberlo, que se limite el consumo a no más de una bebida al día, en el caso de personas de sexo femenino, y no más de dos bebidas al día en el caso de las de sexo masculino. "Una bebida" se define como 12 onzas (355 mililitros) de cerveza, 5 onzas (148 mililitros) de vino o 1.5 onzas (44 mililitros) de licores.

USE PROTECCIÓN SOLAR

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

- Evite la exposición directa al sol, siempre que sea posible.
- Use un protector solar de amplio espectro (UVA y UVB) con SPF de 30 o superior y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.
- Póngase un sombrero, ropa y lentes protectores 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 reducir el estrés haciendo actividades que disfrute, tales como pasar tiempo con su familia, estar al aire libre, llevar 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 de tomar algún medicamento.

Visite www.LLS.org/materiales para descargar la publicación titulada *Manejo del estrés: efectos del estrés y cómo sobrellevarlos*.

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES E INMUNIZACIONES

Acuda a todas sus citas de seguimiento médico, aunque se sienta bien. Además, hágase los chequeos anuales con su médico de atención primaria (de cabecera). 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, las dosis de refuerzo contra la COVID-19 y la vacuna anual contra la gripe. (Los pacientes con inmunosupresión, así como las personas que viven con ellos, no deberían recibir la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal, ya que contiene virus vivos). Los pacientes que han recibido un trasplante pueden perder la protección de las vacunas que recibieron cuando eran niños. Estos pacientes deben volver a recibir esas vacunas infantiles después de que el sistema inmunitario se haya recuperado.

Preguntas para el médico

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de padecer 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 actividad física recomienda? ¿Puede remitirme a un fisioterapeuta?
- ¿Cómo puedo obtener ayuda para dejar de fumar?
- ¿Debo limitar mi consumo de alcohol?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de LLS, que son trabajadores sociales y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y con **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.