

Recomendaciones para un estilo de vida saludable para los sobrevivientes de cáncer

Hágase cargo de su salud adoptando comportamientos saludables. Los cambios saludables en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de que algunos cánceres reaparezcan. También pueden reducir el riesgo de otros cánceres y muchas enfermedades crónicas. A continuación se muestran cuatro pilares para un estilo de vida saludable:

Lograr un peso saludable y mantenerlo

Mantener un peso saludable es una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de cáncer y el riesgo de que algunos cánceres reaparezcan.

Conocer su índice de masa corporal (IMC) puede ayudarlo a encontrar su peso saludable. Aspirar a un IMC en el rango de 18.5 a 24.9 es una buena meta. Puede encontrar su IMC en nhlbi.nih.gov/health.

Realizar cambios razonables y factibles en su dieta y rutina de ejercicios es la mejor manera de lograr un éxito duradero.



Mantenerse físicamente activo

Después de un diagnóstico de cáncer, intente volver a su rutina diaria normal lo antes posible, con la aprobación de su equipo de atención médica.

La Sociedad Americana Contra el Cáncer (The American Cancer Society) recomienda de 150 a 300 minutos de intensidad moderada de ejercicio por semana. O puede intentar de 75 a 150 minutos de ejercicio intenso por semana.

- › Incluya el entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana.
- › Para hacer que el ejercicio sea más divertido, hágalo con la familia o los amigos.
- › Intente escuchar música, podcasts o libros de audio mientras hace ejercicio.

Limite el tiempo que pasa sentado, recostado, mirando televisión, usando el teléfono o jugando a los juegos de computadora o video.



Siga un patrón de alimentación saludable: Céntrese en los alimentos a base de vegetales

Los alimentos a base de vegetales son la base de una alimentación saludable:

- › **Vegetales:** Trate de comer al menos 2½ tazas de vegetales por día. Intente comer una variedad de verduras coloridas, que incluyan:
 - Alimentos de color verde oscuro como la espinaca, el brócoli, la col rizada, las hojas de berza, el bok choy y las lechugas de hoja verde oscuro
 - Verduras rojas y naranjas como pimientos, zanahorias, tomates, calabacines y calabazas bellota, calabaza y batatas
 - Verduras tipo crucíferas como brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollos
- › **Frutas enteras:** Trate de comer al menos 1½ taza de fruta por día. Trate de comer una variedad de frutas coloridas. Limite los jugos de frutas, que son ricos en azúcar y contienen menos fibra y nutrientes que la fruta entera.
- › **Frijoles y lentejas:** coma más comidas elaboradas con frijoles y lentejas ricos en fibra, como frijoles rojos, frijoles pintos, frijoles negros, frijoles blancos, garbanzos, soja y otros alimentos de soja. Estos alimentos también son buenas fuentes de proteína vegetal.
- › **Granos integrales:** elija cereales integrales. La avena, el arroz integral, los panes integrales, las pastas integrales, los cereales integrales, la quinua y las palomitas de maíz son todos alimentos integrales.
- › **Nueces y semillas:** todas las nueces y semillas proporcionan grasas saludables, proteínas, fibra y una variedad de vitaminas y minerales.



Una dieta saludable no tiene por qué ser estrictamente vegetariana. Pero trate de comer menos proteína de carne en las comidas e incluya más comidas vegetarianas semanalmente.

Una dieta saludable limita o no incluye:

- › **Carne roja:** si elige comer carne roja, como res, cerdo y cordero, el Instituto Americano de Investigación del Cáncer recomienda no más de tres porciones o 18 onzas (cocidas) por semana. En su lugar, elija frijoles, lentejas, pollo, pavo, pescado y mariscos como sus principales fuentes de proteínas.
- › **Carnes procesadas:** las carnes procesadas incluyen tocino, salchichas, jamón, mortadela, salchichas y fiambres. Coma estos alimentos en pocas ocasiones o ninguna.
- › **Bebidas azucaradas:** refrescos, bebidas deportivas y energéticas, bebidas de frutas, café y té azucarados contienen grandes cantidades de azúcar. Una dieta rica en azúcar puede contribuir al aumento de peso. En su lugar, beba principalmente agua y bebidas sin azúcar.
- › **Alimentos altamente procesados y productos de granos refinados:** los alimentos procesados tienen un alto contenido de calorías y azúcar agregado y grasas no saludables. Estos incluyen helados, galletas, productos horneados, cereales azucarados, papas fritas, dulces y comida frita.

No confíe en los suplementos para reducir el riesgo de que su cáncer reaparezca. Alimentos integrales, como verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, nueces y semillas, son las mejores fuentes de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes. Las investigaciones muestran que los suplementos no ofrecen los mismos beneficios para la salud que los alimentos integrales.



Evite o limite el alcohol

Es mejor no beber alcohol. Si decide beber alcohol, las mujeres no deberían tomar más de un trago por día, y los hombres no deberían tomar más de dos tragos por día. Un trago se considera como 12 onzas de cerveza normal, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor. Todos las clases de alcohol aumentan el riesgo de cáncer.



Notas:

Para hablar con un dietista oncológico, llame al:

Morristown Medical Center: 973-971-6232

Overlook Medical Center: 908-522-5347

Chilton Medical Center: 973-831-5314

Newton y Hackettstown Medical Centers: Comuníquese con su proveedor para obtener recursos nutricionales.

Recursos adicionales:

American Cancer Society: cancer.org

American Institute for Cancer Research: aicr.org