



La nutrición y el bienestar

La nutrición y el bienestar físico y mental

Comer sano después de un diagnóstico de cáncer de mama

Toda nuestra vida nos han dicho que comamos sano, pero esto cobra mayor peso después de un diagnóstico de cáncer. Ya sea que estés en tratamiento activo o hayas terminado, la comida nutritiva juega un gran papel para ayudarte a sentirte sana, fuerte y en control de tu cuerpo.

La nutrición durante el tratamiento del cáncer de mama

Si actualmente estás en tratamiento es posible que encuentres que tu apetito varía de un día para otro. Todos te dicen que comas una cosa u otra para mantenerte fuerte, pero algunos días simplemente no tienes apetito. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a salir adelante:

- Encuentra un nutricionista. Muchos centros de cáncer e instituciones médicas tienen dietistas registrados en el centro que se especializan en nutrición después de un diagnóstico de cáncer. Pídale a tu oncólogo una recomendación, o consulta la Academia de Nutrición y Dietética para encontrar un experto local en nutrición oncológica. Están capacitados para ayudarte a desarrollar un plan de nutrición personalizado a fin de satisfacer tus necesidades y objetivos.
- Escucha a tu cuerpo. Si estás sufriendo efectos secundarios específicos del tratamiento que están afectando a tu apetito o tu peso, infórmale a tu doctor o a tu dietista. Ellos pueden recomendarte comidas para paliar los síntomas.
- Prueba comidas nuevas. Grupos como Cocina para tu Vida (Cook for Your Life) ofrecen centenares de recetas que buscan satisfacer tus necesidades específicas tras un diagnóstico de cáncer de mama.
- Muévete si puedes. Aunque aún no te sientas animada para recuperar tu antigua rutina de ejercicios, es importante moverte. Un poco de ejercicio te hará sentir más fuerte, ya sea un breve paseo o una sesión suave de yoga.

La nutrición después del tratamiento

Si estás en la etapa **post-tratamiento**, puedes ayudar a paliar los efectos secundarios de largo plazo con una comida sana. Te sugerimos que:

- Continúes visitando a un nutricionista cualificado o que busques uno.
- Consulta con tu oncólogo. Dile durante tus revisiones cómo te estás sintiendo. Puede haber comidas o cambios dietéticos que te ayudarán a paliar los efectos secundarios persistentes.
- Aprende los beneficios para la salud de distintas comidas y los parámetros nutritivos para vivir sanamente después del cáncer.
- Investiga formas para mantener un peso sano.

Comidas sanas durante cualquier etapa

Independientemente de que te hayan diagnosticado cáncer de mama, se recomienda que todos los adultos sigan una dieta equilibrada. No se trata sólo de cáncer, sino de sentirte bien y mantener sanos también tu corazón y tu cuerpo.

Las recomendaciones generales incluyen:

- Un enfoque de comidas basado en vegetales. Los productos animales deberían ocupar sólo un tercio o menos de tu plato.
- Elige pescado y aves magras y limita tu consumo de carnes rojas. Evita las carnes procesadas.
- Intenta consumir 5-9 porciones de frutas y verduras por día, así como alimentos altos en fibra, como granos integrales, y comidas bajas en sal, grasas y azúcar.
- Limita tu consumo de alcohol y bebe mucha agua.

Mantener un peso sano con cáncer de mama

Algunos tratamientos de cáncer de mama y sus efectos secundarios pueden causar problemas de peso. Por ejemplo, la quimioterapia o las terapias basadas en hormonas pueden causar un aumento o una pérdida de peso de forma inesperada.

Manejando el peso durante el tratamiento para cáncer de mama

Manejar tu peso durante el tratamiento para cáncer de mama puede ser un reto, pero hay algunas cosas que puedes hacer para ser proactiva con tu salud. Empieza con tu **dieta**:

- Toma decisiones nutritivas que encajan en tu vida.
- Sigue una dieta equilibrada.
- Lleva la cuenta de tu comida. Los expertos recomiendan el uso de herramientas de internet para controlar lo que estás comiendo durante el día y donde puedes hacer pequeños cambios dietarios. Un ejemplo es: <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>.

Haz mucho ejercicio

Hacer ejercicio con regularidad puede parecer imposible mientras estás sufriendo efectos secundarios de corto y largo plazo, como la fatiga. Pero recuerda que es aceptable empezar lentamente:

- Consulta con tu doctor antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio y asegúrate de informarle sobre cualquier síntoma físico que estés experimentando por el tratamiento.
- Comprométete a la meta de completar 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o 150 minutos de actividad moderada. Posiblemente pienses que no es posible hoy, pero empieza donde puedas, y cada semana verás que vas a poder sumar un poquito más.
- Incorpora en tu sesión de ejercicios una mezcla de cardio, entrenamiento de fuerza y flexibilidad. Si mantienes una variedad no sólo es bueno para el cuerpo, sino también hace que sea más divertida tu rutina.
- Pide recomendaciones. Hay muchos programas que ofrecen clases o servicios especiales sólo para supervivientes de cáncer de mama. Livestrong, por ejemplo, se ha asociado con la YMCA para ofrecer sesiones personales de entrenamiento adaptadas a tus necesidades después de un diagnóstico. Tu centro de cáncer o proveedor de servicios médicos puede también tener recomendaciones en tu comunidad.

No lo tienes que hacer sola

Tu centro de cáncer o proveedor de servicios de salud pueden ofrecer recursos o recomendaciones que se ajustan a tus necesidades. Consúltales para buscar un nutriólogo o un especialista en rehabilitación física

Manejando el estrés durante el cáncer de mama

Sumado a las responsabilidades de la vida diaria como el trabajo y la familia, un diagnóstico de cáncer de mama le añade una carga nueva de estrés. Hay formas de enfrentar estos retos, ya sea en el momento del diagnóstico o años después.

Métodos para manejar el estrés

La mejor forma de manejar el estrés o la ansiedad es practicar técnicas de control antes de que las necesites. Si puedes encontrar algunas formas de calmar la mente y encontrar resistencia cuando ocurra un momento estresante, estarás capacitada para hacerle frente.

- Ejercicio. Es una técnica comprobada para aliviar el estrés. No sólo distrae la mente sino que también releva el estrés físico. Hasta un pequeño paseo o una sesión de yoga te puede ayudar.
- Toma tiempo para ti misma. El simple acto de hacer una tarea sola o sentarte afuera para almorzar se puede sentir como una pausa terapéutica durante tu rutina diaria.
- Practica la concienciación y la meditación. El poder para limpiar la mente y mantenerse presente es una herramienta importante si surge una situación estresante.
- Aprende visualización y técnicas de respiración. Controlar tu respiración y tu mente para calmar tu cuerpo es una forma sencilla y efectiva de liberar la tensión y la ansiedad.
- Encuentra el método que sea apto para ti. Hay muchas técnicas complementarias que pueden ayudar con los efectos secundarios físicos y mentales del diagnóstico y del tratamiento.

Pide ayuda

A veces el estrés de tu diagnóstico o de la vida diaria puede sentirse más que abrumador. No dudes en buscar ayuda profesional si la necesitas. Los profesionales de salud mental, como un psicólogo o un trabajador social, son especialmente cualificados para ayudarte a sobrepasar estos retos y pueden ser recomendados por tu oncólogo u otro proveedor de servicios médicos. Conéctate con otras mujeres jóvenes a través de organizaciones como la Coalición de Supervivencia Joven. Otras organizaciones ofrecen servicios y apoyo en español, como CancerCare, SHARE, Cancer Support Community y Nueva Vida.

© 2016 Young Survival Coalition