AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

CUIDA TU SALUD Y PREVIENE EL CÁNCER

SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
J-00055069-5

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera

(mayo, 2020)

CUIDA TU SALUD Y PREVIENE EL CÁNCER

Para hablar de salud se debe hacer referencia a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), la cual define **salud** como: “un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". Dentro del concepto de salud, forma parte el bienestar, cuya noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Por ejemplo, gozar de buena salud, satisfacer necesidades materiales, el tiempo para disfrutar de la vida y las relaciones afectivas sanas y en equilibrio, son algunas de las cuestiones que pudieran implicar bienestar para una persona.

Conociendo los conceptos de salud y bienestar, es posible entonces, definir los **HÁBITOS SALUDABLES**, como todas aquellas conductas que interiorizamos como propias en nuestra vida cotidiana y que, inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social (Sanitas, 2020).

¿Sabías qué, un 90% de los casos de cáncer en el mundo son por causas PREVENIBLES? Lo cual quiere decir que, si modificamos nuestros malos hábitos o cultivamos hábitos saludables, el riesgo de padecer esta patología se reducirá.

A continuación, te daremos algunos tips para cuidar tu salud y prevenir no solo el cáncer, sino otras enfermedades relacionadas. ¡Hoy es el día de empezar a cuidarte y sentirte bien!

Alimentación saludable: los alimentos que se consumen cada día, deben tener las cantidades adecuadas, tanto de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como los micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua, esencial, para satisfacer los requerimientos fisiológicos de cada individuo. En una buena alimentación incluye la calidad y la cantidad de los alimentos. Por eso, es importante (Váscones, 2012).

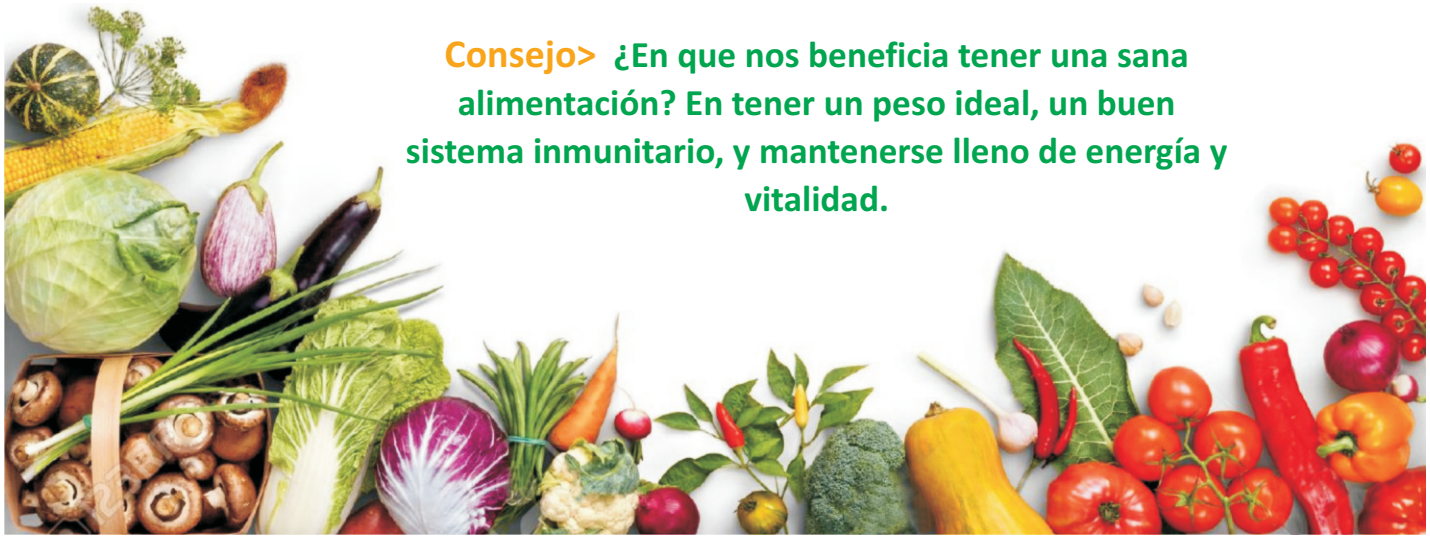
a. Consumir diariamente frutas, verduras, alimentos de origen vegetal (granos integrales y frijoles) y animal como pescados, carnes rojas y pollo.

b. Limitar el consumo de carnes procesadas y evitar las azucares refinadas y grasas que son ricos en calorías.

c. Disminuir el consumo de sodio, la forma más sencilla de hacerlo consiste en poner menos sal a la comida y evitar alimentos procesados.

d. Consumir suficiente de agua al día (2 litros al día).

Recuerde, no existen alimentos buenos o malos, que nos hagan subir o bajar de peso, la clave es moderar y equilibrar, hacer de esto un hábito. Por lo tanto, no comas si no sientes hambre y selecciona una alimentación variada que incluya alimentos de todos los grupos (Escobar, 2012).



Consejo> ¿En que nos beneficia tener una sana alimentación? En tener un peso ideal, un buen sistema inmunitario, y mantenerse lleno de energía y vitalidad.

Actividad física: según la OMS (2020) se estima que la inactividad física es la causa principal de, aproximadamente, un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y alrededor de un 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Es por ello que, realizar actividad física genera múltiples beneficios a la salud, entre los cuales tenemos:

a. Estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso.

b. Mejora la fuerza muscular y aumentar la resistencia. Te ayuda a dormir mejor y más profundamente.

c. Optimiza los niveles de energía y aumenta tu confianza sobre tu apariencia física.

d. Cuando realizas actividad física, quemas calorías, lo que ayuda a perder peso o a mantener tu peso ideal.

e. El ejercicio regular ayuda a prevenir otras enfermedades o problemas de salud, tales como: hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, depresión y caídas.

Consejo> Te invitamos a buscar una actividad física que disfrutes, te relaje y te haga feliz. Lo ideal es un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de actividad moderada y vigorosa (Clínica Mayo, 2019).

Disminuir el consumo de alcohol: el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama, colon, pulmón, riñón e hígado, aumenta con la cantidad de alcohol que bebes y la cantidad de tiempo que has estado bebiendo habitualmente (Clínica Mayo, 2019).

Consejo> Si usted bebe alcohol es mejor hacerlo con moderación, esto significa que beber no es intoxicarse (embriagarse).

Elimine el cigarro de su vida: consumir tabaco por mucho tiempo puede incrementar su riesgo a desarrollar muchos problemas de salud (MedlinePlus, 2020).

a. Cáncer (pulmón, cavidad oral, laringe, esófago, vejiga otros).
b. Cicatrización deficiente de heridas.
c. Problemas pulmonares como EPOC, o asma.
d. Disminución de la capacidad para saborear y oler.
e. Daño a los espermatozoides, lo cual causa esterilidad.
f. Pérdida de la vista por aumento del riesgo de degeneración macular.
g. Enfermedades de los dientes y las encías. Arrugas de la piel.

Consejo> Dejar el tabaco es difícil, sobre todo si usted lo está haciendo solo. Busque apoyo de los miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo. Hable con su médico acerca de la terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos para dejar de fumar.

Cuídate del sol: usa un protector solar de amplio espectro con un FPS de al menos 30, incluso, en días nublados. Cuando estés al aire libre, permanece en la sombra tanto como sea posible. Mantente alejado del sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos del sol son más fuertes (Clínica Mayo, 2020).

Mantén relaciones sexuales seguras: limita el número de parejas sexuales y usa un preservativo cuando tengas relaciones sexuales (Clínica Mayo, 2019).

Vacúnate: es importante la colocación de las vacunas para la Hepatitis B y el Virus de Papiloma Humano (solo disponible en centros privados. No se encuentra en el esquema nacional de vacunación) (Clínica Mayo, 2019).

Visita a tú médico anualmente: es recomendable realizarte un control médico anual. No importa si eres hombre o mujer, tengas o no factores de riesgo o antecedentes familiares.

Cultiva emociones positivas: un estado de ánimo positivo está asociado a la alegría y la paz interior, favoreciendo la salud y prolongando la vida. Cuando una persona está sumergida en el resentimiento, la rabia, la angustia y la frustración, se liberan en la sangre hormonas completamente distintas a las que se liberan cuando está tranquila y alegre.

¿Sabías que, los estados emocionales tienen un efecto inmediato sobre el estado físico?

Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar en nuestras vidas, ejemplos de ellas pueden ser la paz, la gratitud, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad o el amor. A su vez, las emociones positivas incrementan la flexibilidad cognitiva, la creatividad y la innovación en la resolución de problemas. De hecho, en las últimas décadas se ha comenzado a poner de manifiesto que los estados positivos, a nivel psicológico, no sólo forman parte integral de la salud, sino que pueden jugar un rol protector en relación a la aparición de problemas físicos y enfermedades, así como en los procesos de recuperación de las mismas (Fredrickson, 2001/Seligman, 2011).

REFERENCIAS

MedlinePlus (2020). Riesgos del tabaco. [Documento en línea] disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002032.htm (consulta: 2020 abril 22).

Organización Mundial de la Salud (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Documento en línea] disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/ (consulta: 2020 abril 22)

Sanitas (2020). Hábitos de vida saludable. [Documento en línea] disponible en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html (consulta: 2020 abril 22)

Clínica Mayo (2019) Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. [Documento en línea] disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389 (consulta: 2020 abril 22)

Clínica Mayo (2019) Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos. [Documento en línea] disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816 (consulta: 2020 abril 22)

Escobar, S. (2012) Nutrición: La clave de una vida saludable. [Documento en línea] disponible en: https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/704-nutricion (consulta: 2020 abril 22).

Vascones, Verónica (2012). La importancia de mantener una alimentación balanceada. [Documento en línea] disponible en: https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/708-la-importancia-de-mantener-una-alimentacion-balanceada (consulta: 2020 abril 22).

Seligman, M. (2011). La auténtica felicidad. Editorial Zeta. Pág. 57-77.

Fredrickson, B. (2001). El rol de las emociones positivas en la psicología positiva: La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas. American Psychologist, Vol 56(3), 218-226.