

## Fiestas Decembrinas con Precaución



Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la
Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo:
Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Jesús Rafael Herrera: Diseño Gráfico.
(diciembre, 2020)

## Fiestas Decembrinas con Precaución

La navidad y fin de año es una época de paz y de recuentro, pero cometemos muchos excesos en las comidas y bebidas que consumimos. El arrepentimiento y la culpa aparece en el mes de enero y queremos solventar los kilos demás y los daños a la salud de manera inmediata con cambios extremos que perjudican nuestro bienestar.





Para los pacientes oncológicos las fiestas decembrinas son motivo de estrés, muchos no saben qué pueden comer, si pueden acudir a reuniones o estar en contacto con sus familiares. Las causas son múltiples: pérdida del apetito, fatiga, desanimo, defensas bajas, alteración del gusto, náuseas y vómitos, entre otros. Olga Muñoz, nutricionista de la Asociación Española Contra el Cáncer (2019) nos dice: "Una persona con cáncer puede disfrutar de las comidas navideñas igual que sus familiares y, sólo en caso de que tenga efectos secundarios derivados de los tratamientos, es recomendable que se adapte la alimentación para poder disfrutar de las navidades sin malestar." La clave es una alimentación equilibrada, en la que estén presentes todos los tipos de alimentos en las proporciones adecuadas, moderando el consumo de los alimentos ricos en azúcar y grasa.

Adicional, a la parte de la alimentación nos toca continuar con las medidas de bioseguridad por la pandemia del COVID-19 que vivimos en este 2020.

Vamos a prepararnos para unas fiestas con precaución. Te dejamos unas recomendaciones que te ayudarán a disminuir la ansiedad y la angustia sobre la alimentación y la pandemia. La Sociedad Anticancerosa de Venezuela quiere cerrar este año ayudándote a incrementar tu bienestar. Recuerda, la prevención es la clave.

"No empieces una dieta que termine algún día, comience un estilo de vida que dure para siempre."

## **RECOMENDACIONES EN LA ALIMENTACIÓN**

Planifica el menú con antelación: si te ocupas de tus comidas navideñas, podrás ofrecer opciones más saludables y ligeras.

No te olvides de las frutas, verduras y hortalizas: siempre recuerda que en las comidas más contundentes debe haber estos alimentos.

Utiliza técnicas de cocción saludables: preparar platos que tengan técnicas de cocción suave, como hervidos o al vapor, cocciones al horno o papillote. De este modo, no habrá tanta grasa en los platos y facilitaremos la digestión después de las comidas.

Limita el consumo de alcohol.

Come despacio, sin prisas: sé consciente mientras comes, disfruta del sabor, de la textura, de los aromas.

No descuides tus rutinas y sigue haciendo ejercicio suave durante la navidad (caminar).

Asociación Española Contra el Cáncer (2020).

Nota > Si el paciente oncológico presenta inapetencia, la recomendación es ingerir alimentos bajos en grasas y pequeñas porciones fáciles de digerir. En caso de que sufra náuseas y vómitos se debe evitar olores fuertes y no condimentar en exceso las comidas. Si tiene las defensas bajas y va a comer fuera de casa, mejor optar por alimentos cocidos, evitando carnes, pescados y huevos crudos, y escoger lácteos pasteurizados por precaución. Si hay sequedad o llagas en la boca derivadas de la quimioterapia, se deberían priorizar los platos con salsa y con texturas blandas. No ingerir alimentos secos como tostadas y galletas. La clave es adaptarse y fluir con los cambios. No es fácil, pero si necesario para que tu proceso oncológico no tenga tropiezos.

Por último, eviten la monotonía en la elaboración de comidas, el paciente oncológico debe hacer una dieta variada y equilibrada, de forma que se cubran todos sus requerimientos. La hidratación es importante de 3 – 4 litros de agua al día. Elige ambientes relajados y agradables para comer.

Una vez que elijas la esperanza, todo es posible. (Christopher Reeve)

Uno de los hechos más inesperados de este 2020 y que nos cambió la vida a todos en los diferentes ámbitos personal, laboral y familiar, fue la pandemia por el COVID19. Se han registrado hasta esta fecha más de 65 millones de casos con más de un millón de muertes a nivel mundial. A pesar de la flexibilización en nuestro país, es indispensable recordar las medidas de bioseguridad para prevenir el virus.



## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

Mantén una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.

Utiliza mascarilla: las mascarillas pueden ayudar a prevenir que las personas que las llevan propaguen el virus y lo contagien a otras personas.

No te toques los ojos, la nariz ni la boca.

Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.

Si no te encuentras bien, quédate en casa.

En caso de que tengas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica.

Organización Mundial de la Salud (2020).

En estos días festivos no permitas que el cáncer sea el centro de atención, se tú el protagonista de estas fechas, la buena actitud y el optimismo son primordiales. Practica el agradecimiento, conéctate con la naturaleza, disfruta el tiempo entre familias y amigos y crea esos platillos y decoraciones que tanto te gustan. Ponte bonita o bonito, empodérate, transmite tu maravillosa esencia y nunca te olvides de reír.

Sumérgete en este ambiente navideño, disfrútalo a tu manera y con tus recursos, vive en el "aquí y en el ahora" es época de paz, renovación y compartir con tus seres queridos.



Nos sentimos sumamente felices, pues pudimos contar con la presencia de todos ustedes en este 2020.

Gracias por su apoyo y receptividad.

Feliz navidad y próspero año nuevo 2021.

