

Manteniéndose saludable a través nutrición y actividades físicas

La buena nutrición y el ejercicio regular ofrece muchos beneficios a los sobrevivientes del cáncer infantil. Éstos beneficios incluyen:

- Promoviendo Curas de órganos y tejidos que han sido afectados por el cáncer y su tratamiento
- El desarrollo de fuerza y resistencia
- Disminución de riesgo de ciertos tipos de cánceres de adultos y otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la obesidad
- Disminución del estrés y desarrollo de un bien estar

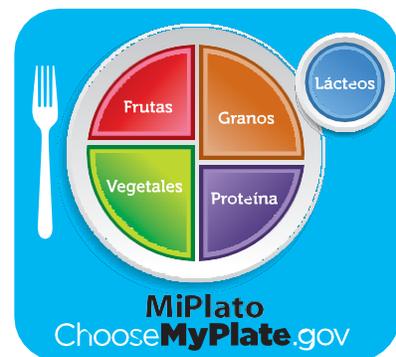
El Impacto del Cáncer Infantil en la Nutrición y Actividad Física

Los efectos de cáncer de niño en la nutrición y actividad física van a ser diferentes para cada sobreviviente de cáncer. El cáncer afecta la nutrición en varias formas. Unos sobrevivientes pueden encontrar que el aumento de peso es difícil, mientras otros tienen problemas por el aumento de mucho peso. La actividad física es un factor importante en el mantenimiento de un peso saludable. Hay muchos factores que pueden influenciar la habilidad de ser activo físicamente de un sobreviviente; sin embargo, el cáncer infantil y su tratamiento no debe de ser excusa para no tener una dieta saludable o mantenerse activo físicamente. Muchos sobrevivientes, como muchas personas que nunca han tenido cáncer, tienen pobres hábitos de salud. Ahora es un buen tiempo para empezar hacer decisiones saludables sobre su lo que come y mantenerse activo. Estas decisiones pueden tener un efecto positivo en su salud por muchos años.

El Desarrollo de un Plan de Nutrición Saludable

Sugerencias para una buena alimentación incluyen:

- Escoja una variedad de comidas de todos los grupos de comida. Utilice la guía personalizada interactiva en www.myplate.gov/myplate-spanish para ayuda de cómo desarrollar una dieta balanceada y plan de actividad.
- Coma cinco o más porciones de frutas o vegetales, incluyendo frutas cítricas y vegetales de color amarillo intenso o verde oscuro.
- Cuando tome jugo, escoja uno de 100% fruta o jugo de vegetales, y tenga un límite de 4 onzas por día.
- Consuma comidas con mucha fibra, como panes de grano, arroz, pasta, y cereales.
- Tenga un límite de carbohidratos refinados, incluyendo pan dulce, cereales azucarados, sodas o azúcar.
- Reduzca la cantidad de grasa en sus comidas; cosa al horno, ase a la parrilla, o hierba sus comidas.



- Limite la cantidad de carne roja que come y sustitúyela por pescado, pollo, o frijol. Cuando coma carne roja seleccione porciones chicas y magras.
- Limite comidas con mucha grasa y fritas, como papitas fritas, papitas, hamburguesas, y pizza.
- Escoja productos lácteos, y leche bajo en grasa.
- Evita comidas con sal, ahumadas, a la parrilla, y encurtidas.
- Adultos deben de limitar su consumo de bebidas alcohólicas menos de dos al día para hombres y uno al día para mujeres.

Si necesita perder o ganar peso, consulte con sus proveedores de cuidado de salud y/o un nutricionista para desarrollar un plan de nutrición. El uso de suplementos herbales o dietéticos deben de ser discutidos con su equipo. Hay varias preguntas que se debe hacer para asegurarse que su plan de nutrición va ser efectivo.

- ¿Tiene una meta realista y alcanzable para su peso?
- ¿Su plan incluye comidas que va disfrutar comer por el resto de su vida, no nada mas unas semanas o meses?
- ¿Su plan incluye una variedad de comidas?
- ¿Las comidas en su plan están disponibles en su supermercado?
- ¿Su plan queda bien con su estilo de vida y su presupuesto?
- ¿Su plan incluye cambios de vida que le ayudaran a mantener su cambio de peso?

Desarrollando un Plan Saludable de Ejercicio

Revise con su equipo de cuidado medico antes de empezar un plan de ejercicio o empezar un nuevo deporte o una nueva actividad recreacional. Su proveedor de cuidado de salud le puede informar de las actividades que puede hacer y cuales debe de evitar.

Cuando escoja un plan de ejercicio, hágase estas preguntas:

- ¿Tiene metas razonables basadas en su fuerza y capacidad de resistencia?
- ¿No hay riesgos en hacer la actividad?
- ¿Este plan va de acuerdo con su estilo de vida?
- ¿La actividad requiere equipo especial o de protección y cubre su presupuesto este gasto?
- ¿Necesita hacer cambios en el deporte o actividad basada en una necesidad especial?
- ¿Disfruta este deporte o actividad?

Aquí hay unas sugerencias que le pueden ayudar cuando implemente su plan de ejercicio:

- Empiece despacio. No haga actividades que son muy intensas o que lo pongan en riesgo de distensión músculo.
- Empiece su plan de ejercicio con ejercicios de calentamiento y termine con una actividad para enfriarse, como estirar las piernas y movimientos lentos fáciles.
- Use postura correcta cuando haga ejercicio.

- Haga ejercicio hasta que este cansado, no en dolor.
- Identifique los músculos que quiere reforzar y escoja ejercicios que sirven para ese músculo específico.
- Haga ejercicios alternativos para trabajar diferentes músculos y diferentes partes de su cuerpo.
- Para prevenir una herida, use el equipo bien y los zapatos correctos. Evita correr y hacer actividades aeróbicas en el suelo de concreto o asfalto.

La Sociedad Americana de Cáncer recomienda que adultos hagan ejercicio moderado (caminando rápidamente, usar la bicicleta, jardinería, pasar la aspiradora) por lo menos 150 minutos cada semana, y ejercicio vigoroso (correr, ejercicios aeróbicos, trabajo en el jardín) por lo menos 75 minutos cada semana, o una combinación de estos, preferiblemente repartidas durante toda la semana. La Sociedad Americana de Cáncer recomienda que niños y adolescentes hagan 60 minutos de actividad moderada y vigorosa (correr, ejercicios aeróbicos, trabajo en el jardín) cada día, y actividad vigorosa tres días a la semana. Aquí hay sugerencias para tratar de tener actividad física en su rutina diaria.

- Estacione el carro una buena distancia de su trabajo y camine esta distancia extra cada día.
- Aparte 30 minutos al día para caminar
- Tome las escaleras en vez del elevador
- Si tiene un trabajo que requiere que este sentado, levántese y estire sus músculos cada hora y camine durante su hora de almuerzo o descanso.
- Use su bicicleta para ir al trabajo o hacer recados
- Si tiene un perro, lleve/a a caminar todos los días
- Trabaje en su jardín, lave su carro, corte el sacate, pinte los muebles, limpie el garaje y haga todos los quehacer que tiene que hacer.
- Mantenga el cuerpo en movimiento mientras ve la televisión o lee el periódico en una bicicleta estacionaria o su maquina para correr.
- Planee salidas activas con su familia o los amigos.
- Haga ejercicio con un amigo.
- Hágase parte de un equipo deportivo.

Actividad Física Para Sobrevivientes Con Necesidades Especiales

Los sobrevivientes que tienen necesidades especiales pueden tomar parte en la mayoría de actividades, pero la ayuda de un terapeuta ocupacional o físico podría ser necesitada para adaptar la actividad para que se exitoso/a. Un trabajador social le podrá ayudar a encontrar cobertura de aseguransa u otros recursos para equipo especial. Programas especializados para individuales con necesidades especiales, organizaciones y otros recursos están disponibles, con frecuencia, en su centro de cuidado de salud, en su comunidad, y en www.ncpad.org.

Viviendo saludable después del tratamiento para el cáncer infantil, cáncer en adolescentes o en adultos jóvenes

Adaptado por Sharon A. Frierdich, RN, MS, CPNP, University of Wisconsin Hospital and Clinics, Madison, WI, de “Permanecer Físicamente Sano, Jugando Sanamente, Jugando Bien,” Hospital de Investigación de los Niños de St. Jude, usado con el permiso.

Repasado por Linda Rivard, RN, BSN, CPON®; Christine S. Yun, MSN, PNP, CPON®; y Kayla L. Foster, MD, MPH.

Traducido por Yulsi Fernandez, BS y Sonia Morales, BS, Escuela de Medicina de David Geffen en UCLA, a través del generoso apoyo del Programa de Desarrollo de Facultad Médica de Harold Amos, han recibido fondos de la Fundación de Robert Wood Johnson.

Traducción revisada por Monica Gramatges, MD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Podrá encontrar información médica adicional para los sobrevivientes al cáncer infantil en www.survivorshipguidelines.org

Nota: En esta serie denominada *Health Links* (*enlaces de salud*), el término “cáncer infantil” se utiliza para designar cánceres pediátricos que pueden manifestarse durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana. *Health Links* está diseñado para proporcionar información médica de los sobrevivientes de cáncer pediátrico, independientemente de si el cáncer se produjo durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana.

Exención de responsabilidad y aviso de derechos de propiedad

Introducción a las directrices de efectos tardíos y *Health Links*: Las pautas de seguimiento a largo plazo para sobrevivientes de cáncer en la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana, así como los *Health Links* que las acompañan, fueron desarrollados por *Children's Oncology Group* (Grupo de Oncología Infantil) como un esfuerzo colaborativo de *Late Effects Committee* (Comité de Efectos Tardíos) y *Nursing Discipline* (Disciplina de Enfermería), y las mantiene y actualiza *Children's Oncology Group's Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee* (Comité de Pautas Básicas de Seguimiento a Largo Plazo y sus grupos de trabajo asociados).

Para pacientes con cáncer (si son niños, sus padres o tutores legales): Consulte a un médico u otro proveedor de la salud calificado si tiene preguntas sobre una afección médica y no se base en el Contenido Informativo. *Children's Oncology Group* es una organización de investigación y no proporciona atención ni tratamiento médico individualizado.

Para médicos y otros proveedores de atención médica: El Contenido Informativo no está destinado a sustituir su juicio clínico independiente, asesoramiento médico ni a excluir otros criterios legítimos para la selección, el asesoramiento médico o la intervención para complicaciones específicas del tratamiento contra el cáncer infantil. El Contenido Informativo tampoco pretende excluir otros procedimientos de seguimiento alternativos razonables. El Contenido Informativo se proporciona como cortesía, pero no como única fuente de orientación para la evaluación de los sobrevivientes al cáncer infantil. *Children's Oncology Group* reconoce que las decisiones específicas de atención al paciente le corresponden al paciente, a la familia y al proveedor de atención médica.

El Contenido Informativo, *Children's Oncology Group* o una parte afiliada o un miembro de *Children's Oncology Group* no avalan ninguna prueba, producto o procedimiento específicos.

Ausencia de alegaciones de exactitud o integridad: Aunque *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por garantizar que el Contenido Informativo sea preciso y completo a partir de la fecha de publicación, no se ofrece ninguna garantía o declaración, expresa o implícita, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, relevancia u oportunidad de dicho Contenido Informativo.

Ausencia de responsabilidad por parte de *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas/acuerdo de indemnización e indemnidad para *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas: Ni *Children's Oncology Group* ni ninguna parte afiliada o miembro de este asume ninguna responsabilidad por daños derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo. Usted acepta los siguientes términos de indemnización: (i) las “Partes Indemnizadas” incluyen a los autores y colaboradores del Contenido Informativo, todos los funcionarios, directores, representantes, empleados, agentes y miembros de *Children's Oncology Group* y las organizaciones afiliadas; (ii) al utilizar, revisar o acceder al Contenido Informativo, usted acepta, a su cargo, indemnizar, defender y mantener indemne a las Partes Indemnizadas de cualquier pérdida, responsabilidad o daño (incluidos los gastos y honorarios de los abogados) derivados de cualquier reclamo, acción legal, litigio, procedimiento o demanda relacionados con o derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo.

Derechos de propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección en virtud de la ley de derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual en los Estados Unidos y en todo el mundo. *Children's Oncology Group* conserva derechos de autor exclusivos y otros derechos personales y reales sobre el Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad intelectual disponibles en virtud de la ley. Por la presente, usted acepta ayudar a *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de autor y derechos de propiedad intelectual en beneficio de *Children's Oncology Group* mediante la adopción de medidas adicionales en un momento posterior, lo que podría incluir la firma de consentimientos y documentos legales y limitar la difusión o reproducción del Contenido Informativo.