

# La dieta y el ejercicio durante la quimioterapia

Un recurso educativo para aquellos pacientes que padecen de la enfermedad triple negativa

A menudo se dice, pero es importante que recuerdes que **Tú eres un miembro clave de tu propio equipo de tratamiento.** Dos áreas en las que puedes contribuir a tu propio cuidado y bienestar, sobre todo durante la quimioterapia, son la dieta y el ejercicio.



## La dieta

Tu equipo de cuidado de cáncer podrá incluir a alguien que pueda revisar tu estado nutricional y tus necesidades alimenticias antes, durante y después de la quimioterapia. Esta persona podrá ser un nutricionista, un dietista registrado u otro profesional con la capacitación adecuada. Este profesional te ayudará para garantizar que tu dieta diaria te proporcione la nutrición que

necesitas para mantener un buen estado de salud.

Un consejero nutricional también te puede ayudar a controlar algunos de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia con cambios cuidadosos en tu dieta. Sin embargo, es importante recordar que una dieta saludable durante la quimioterapia o durante el diagnóstico del cáncer de mama es en realidad la misma dieta saludable que todos los demás deben estar consumiendo.

Por ejemplo, la **anemia** puede ser tratada con transfusiones de sangre o fármacos que ayudan a crear más glóbulos rojos, pero esta afección se puede mejorar con la ingesta de suficiente hierro y vitamina B12 a través de tu dieta o suplementos.

La diarrea, cuando es grave, podrá requerir atención médica, pero la diarrea leve se puede controlar tomando más líquidos claros, comiendo comidas más pequeñas y frecuentes, consumiendo más sodio y potasio; cambiando la manera en la que preparas tu comida (por ejemplo, cocinando las frutas y las verduras en lugar de comerlas

crudas); y evitando las comidas con alto contenido de grasa, fritas o grasosas. La dieta BRAT (**B**ananas (plátanos), **R**ice (arroz), **A**pplesauce (puré de manzana) y **T**oast (pan tostado)) puede ser útil en este caso.

Las **infecciones** se pueden reducir comiendo comidas más pequeñas y más frecuentes; comiendo comidas secas como galletas saladas, pan tostado y cereales; y evitando las comidas grasosas. El jengibre es una terapia natural bien conocida para tratar las infecciones, así que podrá ayudar el consumir más ginger ale o té de jengibre o comer el jengibre cristalizado como *tentempié*.



La **infección** puede ser una preocupación ya que la quimioterapia puede disminuir los leucocitos, y estas células son las principales que luchan contra

las infecciones. La mayoría

de los pacientes que reciben quimioterapia para el cáncer de mama tienen los leucocitos necesarios, pero a veces pueden bajar lo suficiente como para incrementar el riesgo de infección. Puedes ayudar a reducir tu riesgo de infección lavando muy bien las frutas y verduras y cocinando todas las comidas (carne, frutas, verduras y granos) antes de comerlas. Evita consumir

comidas crudas (como sushi u ostras crudas) y no consumas ni comidas ni bebidas que hayan excedido la fecha de caducidad.

Estos son unos pocos ejemplos para demostrarte cómo tu dieta es un componente importante de tu cuidado, no solo para mantener una buena nutrición, sino también para controlar los efectos secundarios comunes de la quimioterapia. Si tu equipo de cáncer no tiene un experto en nutrición, podrás pedirle a tu médico que te refiera a uno.



© 2011 Med-IQ.

**Med-IQ**<sup>®</sup>  
Inspiring Medical Education

Patrocinado por una  
beca educativa de

**sanofi aventis**

Because health matters

# La dieta y el ejercicio durante la quimioterapia

## El ejercicio

Pareciera que tendr a sentido com n que el ejercicio de manera regular ser a bueno para los pacientes con c ncer—al igual que lo es para todos—en cuanto a la salud card aca y al control de peso. Pero un estudio canadiense realizado en 2007 mostr que los pacientes con c ncer de mama que hicieron ejercicio aer bico (es decir, el tipo que hace que suba la frecuencia card aca) o el ejercicio de resistencia (el que desarrolla los m sculos) durante el ciclo de quimioterapia podr an ver a n mayores beneficios m s all de estos b sicos.

Tan s lo despu s de 3 a 4 semanas en el estudio, las mujeres que hicieron ejercicio aer bico durante el ciclo de



quimioterapia, ten an mejor autoestima, mejor forma f sica aer bica y un porcentaje menor de grasa corporal que las mujeres que no hicieron ejercicio. Las mujeres que hicieron ejercicio de resistencia ten an mejor autoestima, mejor fuerza muscular, mayor masa magra corporal y mejores ndices para completar el r gimen de quimioterapia en comparaci n con las mujeres que no hicieron ejercicio. Y se observ que estos beneficios perduraron hasta meses despu s de terminada la quimioterapia. Esto significa que, si puedes, es posible que haya alg n beneficio en mantener alguna forma de vida activa durante la quimioterapia.

*Cericate de hablar con tu equipo de tratamiento acerca de c mo puedes hacer cambios en tus planes de alimentaci n y ejercicio para que puedas estar en excelentes condiciones mentales y f sicas mientras tomas la quimioterapia.*

## ¿TIENES PREGUNTAS RELATIVAS A OTROS ASPECTOS COMUNES DEL CÁNCER DE MAMA TRIPLE NEGATIVO?

Existe informaci n con educaci n para pacientes **sin costo alguno** acerca de los siguientes temas:

- Los efectos secundarios de la quimioterapia
- Las opciones de tratamiento
- Los mitos o conceptos err neos acerca de la enfermedad triple negativa
- La selecci n y el cuidado de las pelucas

¡P dale a tu m dico estos recursos adicionales hoy mismo!

© 2011 Med-IQ.

**Med-IQ**<sup>®</sup>  
Inspiring Medical Education

Patrocinado por una  
beca educativa de

**sanofi aventis**

Because health matters