

AHORA

depende de tí...



Cómo mantener tu salud

Programa de Seguimiento a Largo Plazo
para Supervivientes de Cáncer Pediátrico
Unidad de Oncología Pediátrica
Hospital General Universitario de Alicante

- _____

- _____

- _____







Índice

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- HÁBITOS SALUDABLES.
ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO
- 3.- TABACO y ALCOHOL
- 4.- CUIDADO CON EL SOL
- 5.- DECÁLOGO DE LA OMS

Autores:

Carlos Esquembre
*Oncólogo pediatra. Jefe de sección.
Unidad de onco-hematología pediátrica,
Hospital General Universitario de Alicante*

Ana María Orts Mas
Enfermera de Hospital de Día Oncología Infantil

Marta Fernández de Mesa Carrillo
Psicóloga ASPANION Alicante

Ángela Rico Rodes
*Oncóloga pediatra.
Hospital General Universitario de Alicante*



Introducción

¿Por qué son importantes las campañas de prevención?

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE PARA MAÑANA ESTAR BIEN

(y pasado mañana también...).

Las campañas de prevención que vemos en los diferentes medios de comunicación, también en los paquetes de tabaco, el “boca a boca” de la gente, y desde hace unos años en las redes sociales, pretenden mandar un mensaje de concienciación sobre la importancia de cuidarse.

Algunas de estas campañas son directas. En cambio, las hay que exponen mensajes de manera subliminal, pero en cualquier caso todas tienen el mismo objetivo: **La prevención.**

Es importante cuidarnos para estar bien, para prevenir ciertas enfermedades en el futuro, ya que lo creamos o no muchas de ellas se pueden evitar modificando ciertos hábitos de vida perjudiciales.

Si mantener la salud es algo importante que todos debemos hacer, todavía lo es más para las personas que han sobrevivido a un cáncer. ¿No crees?

Aquí intentaremos darte algunos consejos para tener una vida sana, aunque llevarlos a cabo es una decisión que depende sólo de ti. Como equipo multidisciplinar te animamos a que lo hagas. Vale la pena. Hazlo por ti y por los tuyos.



Hábitos saludables

El consumo de tabaco y alcohol, la dieta inadecuada, la inactividad física y la radiación solar son los principales factores de riesgo de cáncer en todo el mundo.

La alimentación saludable y el ejercicio regular ofrecen múltiples beneficios, entre los que podemos destacar:

- Facilitan el cuidado y la conservación de órganos y tejidos dañados por el cáncer y su tratamiento.
- Desarrollan la capacidad física.
- Disminuyen ciertos tipos de cánceres en la edad adulta y de otras enfermedades.
- Disminuyen el estrés y generan bienestar.

SOBREPESO

El ejercicio físico siempre es recomendable, pero muy especialmente cuando existe sobrepeso.

Los malos hábitos alimentarios están más extendidos de lo que creemos. Incluso en los países mediterráneos, en los que la dieta ha sido un referente de salud, estamos perdiendo nuestras sanas costumbres.

El Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos recomienda hacer ejercicio moderado al menos 30 minutos al día. No es preciso apuntarse a un gimnasio, sino fomentar la vida activa, donde caminar, hacer alguna actividad al aire libre o dejar algo de lado el coche puede ser suficiente.

Así mismo, si nos gusta el deporte, disfrutar de él acompañado o formar parte de algún grupo deportivo puede motivarnos.

La otra clave fundamental para mantener el peso ideal y así ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas es la dieta. La alimentación es una de las claves que nos da la OMS (Organización mundial de la salud) para la prevención de múltiples enfermedades, en especial del cáncer.

ESCOGER UNA DIETA LO MÁS VARIADA POSIBLE, INCLUYENDO A DIARIO:

- Frutas y verduras de muchos colores (los colores son producto de la variedad de fitoquímicos presentes en el mundo vegetal, cargados de antioxidantes muy recomendables)
- Dar preferencia a los productos integrales (pan, pasta, arroz y la fruta entera).
- Ingerir grasas “saludables”: aceite de oliva virgen extra, pescado azul pequeño, frutos secos, semillas...
- Es interesante sustituir el colorante alimentario convencional por cúrcuma (y añadir una pizca de pimienta negra molida). La paella, los guisos y las sopas nos saldrán igual de coloridos, siendo la cúrcuma de origen natural y con características muy interesantes para la salud.
- El té verde y blanco también tienen poder antioxidante.

¿Y QUÉ ES LO QUE PODRÍAMOS EVITAR PARA MEJORAR NUESTRA DIETA?

- La bebida ideal es el agua, debemos reducir al máximo, y si es posible eliminar los refrescos azucarados y energéticos.
- Es conveniente limitar el consumo de carne roja (elegiremos piezas pequeñas y magras) y sustituirla por pescado, carnes poco grasas (pollo, pavo, conejo...) o legumbres.
- Métodos de cocción que utilicen altas temperaturas como wok, freír, o cocinar a la brasa.
- La comida rápida y precocinada.
- El consumo de sal y ahumados.
- El azúcar. Sería ideal acostumbrarse al sabor natural de los alimentos sin necesidad de endulzarlos. También deberemos tener en cuenta el azúcar añadido a los alimentos que ya comparamos procesados (tomate frito, galletas, pan...)



ENLACES DE INTERÉS:

<http://faros.hsjdbcn.org/es/recomendaciones/recetas>

<http://www.misrecetasanticancer.com>



Tabaco y alcohol

A continuación te mostramos algunos datos sobre tabaco y alcohol que quizá no sepas:



TABACO

En el mundo hay más de mil millones de personas que fuman... imagina cuánto dinero mueve el tabaco a nivel mundial. Fumar te perjudica, pero enriquece tremendamente a la industria del tabaco.

El perjuicio del tabaco es muy grande, afectando a todos los órganos del organismo en especial a: pulmón, boca, laringe, faringe, esófago, riñón, cuello uterino, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon, recto y sangre.

No vamos a centrarnos en los perjuicios del tabaco porque podríamos estar horas y horas hablando de ello. Nos centraremos en lo bueno que es no fumar. Abandonar el tabaco, si lo piensas bien, sólo ofrece ventajas.

¿Qué te aporta fumar?

Aquí te mostramos algunas de las cosas maravillosas que obtendrás si lo abandonas. (Y si no fumas, ¡¡ni se te ocurra empezar a hacerlo!!)

- El sentido del olfato mejorará y la comida tendrá un sabor mucho más apetecible, disfrutarás más de la vida dado que los sentidos del gusto y el olfato nos comunican con el exterior y cambian nuestra forma de percibir la realidad.
- No sólo percibirás mejor los olores sino que TÚ olerás mejor, los fumadores no se dan cuenta muchas veces del mal olor que desprenden. Tu pelo, tu ropa o tu aliento dejarán de oler a tabaco y serás una persona mucho más atractiva. (Tu pareja ya no pensará que está besando a un cenicero...)
- Evitarás que las personas que te rodean respiren el humo de tu tabaco. A menudo los fumadores pasivos sufren enfermedades derivadas del tabaco por convivir a diario con fumadores, hagámoslo también por las personas que queremos.
- Fumar es muy caro, cada vez más. Si fumas un paquete al día gastarás más de 1.800 euros en tabaco cada año... piensa en todo aquello que podrías hacer con ese dinero. Compra una hucha y date un capricho.

- Las actividades de tu vida diaria las realizarás con menos fatiga. Subir y bajar escaleras, el deporte, la actividad doméstica, sacar al perro, correr detrás del autobús... verás la diferencia según vaya pasando el tiempo, y estos beneficios sólo acabarán de empezar. Tras unos meses te sentirás más joven, con más fuerzas y sin fatiga.
- Al trabajar mejor, tus pulmones son más eficaces y mejoran síntomas como la tos, la congestión nasal, además al mejorar el transporte de oxígeno las heridas sanarán mejor y más rápido.
- Al año de abandonar el tabaco, se reducen el riesgo de padecer enfermedades del corazón, y a los cinco años la tasa de muerte por cáncer de pulmón se reduce en un 50%. Tras 10 años las tasas de enfermedades cardiovasculares y cáncer se igualan a las de las personas no fumadoras.
- Puedes permanecer en lugares para no fumadores sin tener la necesidad de salir para fumar. Te liberarás de esa esclavitud.
- Dejar de fumar también retrasa el envejecimiento de la piel, mejora el aspecto de las encías y la pérdida de piezas dentales.

ALGUNOS ENLACES PARA DEJAR DE FUMAR

<https://espanol.smokefree.gov/>

<https://www.cancer.org/es>

<http://dejardefumar.aecc.es/index.html>

ALCOHOL

El alcohol es un potente tóxico y carcinógeno.

El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de padecer cáncer orofaríngeo y de la cavidad oral. Cerca de 7 de cada 10 pacientes con cáncer oral son bebedores habituales. Si además asociamos alcohol y tabaco el resultado es mucho peor. Las sustancias cancerígenas del tabaco son absorbidas en mayor grado cuando bebemos alcohol.

En ocasiones hemos oído que “una copita de vino al día es buena”, pero estos beneficios se deben a las sustancias antioxidantes y polifenoles que contiene el vino y que provienen de la uva, en ningún caso del alcohol, por lo que hay que ser extremadamente prudente en su consumo. En ningún caso las propiedades son extensibles a la cerveza o a los “cubatas”.

¿Qué beneficios tiene no consumir alcohol?

- Evitaremos daños cerebrales. El consumo de alcohol está relacionado con pérdida de sustancia gris cerebral. En adolescentes el daño es peor porque su sistema nervioso y cerebro todavía no han terminado de desarrollarse.
- Evitaremos daños en el hígado y los riñones.
- Tendrás una mejor salud cardiovascular.
- Mejorará tu salud gástrica; gastritis, hígado graso, úlceras... pueden ser consecuencia del consumo de alcohol.
- Las personas que beben habitualmente desprenden una “fragancia alcohólica” difícil de eliminar, los consumidores se habitúan a ese olor y no lo perciben.
- Disminuiremos el riesgo de cáncer: el alcohol está relacionado estrechamente con el riesgo de desarrollar un cáncer, entre ellos; boca, hígado, mama, colon y recto; y evidentemente el riesgo aumenta cuanto más se bebe.
- Dormirás mejor. Recientes estudios relacionan el sueño de peor calidad con el consumo de alcohol, sobre todo antes de acostarse (aunque en un principio lo que produzca sea somnolencia)
- Comerás menos. El consumo de alcohol se ha relacionado con una mayor ingesta de alimentos.
- Perderás peso. Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías. Abandonando el hábito disminuirémos el peso considerablemente, eso unido a que comerás menos.... ¡estarás en plena forma!
- Al cabo del año ahorraremos más de lo que pensamos, el alcohol no es barato.

Cuidado con el sol



RADIACIÓN SOLAR

PROTÉGETE DEL SOL. PROTEGE TU SALUD.

La exposición inadecuada al sol puede causar alteraciones en la piel y ocasionar graves enfermedades. Por eso es tan importante protegerse de las radiaciones solares, no solo en playas y piscinas ni solo durante el verano, sino también durante el resto del año.

1. Cómo proteger tu piel sana

Lo más importante que debes recordar en el cuidado de la piel es protegerla del sol

- Lo mejor que podemos hacer para proteger la piel cuando está expuesta al sol, incluso en días nublados o brumosos, es usar filtros físicos (sombrrillas, gafas de sol, gorras, camisetas). Las prendas de algodón proporcionan un factor solar de casi 15 SPF (Factor de Protección Solar), pero existe ropa con 50 SPF que sería lo ideal para niños y bebés.
- La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda un protector solar con un SPF de 15 o más (depende del tipo de piel, consulta con tu médico).
- Mantente en la sombra y no te expongas en horas de máxima insolación (De 12 a 16 h en invierno y de 11 a 18 h en verano).
- Planifique las actividades al aire libre temprano o al atardecer. Para las horas de máxima insolación si no podemos evitar la exposición a la luz usar protección solar con filtros físicos con óxido de zinc no nano. Repetir cada 2 horas y si nos bañamos cada 40 minutos.
- La arena, nieve, hormigón, el agua y las altas altitudes aumentan el riesgo de daño solar.

2. Características personales que predisponen a presentar cáncer de piel

El color de la piel es importante para determinar el riesgo de melanoma. Por ejemplo, el riesgo de aparición de melanoma es 20 veces mayor en personas de raza blanca que en las de raza negra. Dentro de la raza blanca el riesgo varía en función del fototipo.

El fototipo de cada persona depende de la capacidad para broncearse, del color de la piel, cabellos, y de los ojos. Las personas con mayor propensión a las quemaduras solares, que casi nunca se broncean con el sol, tienen un fototipo bajo y más riesgo de melanoma.

Los cuatro tipos más comunes en nuestras latitudes son:

| | Capacidad para broncearse | Quemaduras | Color de ojos | Color de cabellos | Color de piel |
|---------------------|---------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------------|
| Fototipo I | Ninguna | Siempre | Azul | Pelirrojo | Pecosa |
| Fototipo II | Poca | A veces | Azul/Verde | Rubio | Blanca en invierno |
| Fototipo III | Buena | Rara vez | Marrón/Gris | Castaño | Morena en invierno |
| Fototipo IV | Muy buena | Nunca | Marrón/Negro | Negro | Morena racial |



3. ¿Qué es el factor de protección solar (fps)?

El FPS indica el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede permanecer al sol sin quemarse. Es por tanto, sólo una medida de la protección frente a los rayos UVB.

Sin embargo, muchos protectores solares no proveen adecuada protección frente a los rayos UVA. De acuerdo a la legislación actual, la protección frente a los UVA debe ser al menos un tercio de la protección UVB. Es decir, que si compramos una crema con un FPS 45, tendrá una protección contra los UVB de 45, y al menos una protección de 15 frente a los UVA.

Debido a que la protección frente a UVA y UVB no van de la mano, es importante elegir una crema solar que proteja tanto de los rayos UVA (responsables del envejecimiento de la piel) como de los UVB (causantes de las quemaduras), ya que ambas radiaciones pueden causar cáncer. Además, los protectores con mayor protección frente a los UVA suprimen mejor la formación de radicales libres que están relacionados con el envejecimiento y una potencial transformación maligna celular.

Es importante destacar que ninguna crema protege al 100% frente a la radiación ultravioleta, incluso aquellas que ofrecen un índice de protección solar más elevado. Basado en las regulaciones europeas sobre protectores solares: Un FPS 60 es solamente un 1% más efectivo que el FPS 30. Por tanto, con un FPS 25-30 es más que suficiente.

4. ¿Qué tipos de protectores solares existen?

Los protectores solares se pueden clasificar en dos grupos: los que tienen filtros UV químicos o físicos. Los filtros químicos absorben los rayos UV, mientras que los físicos los reflejan (hacen de espejo).

Filtros solares químicos o sintéticos

Actúan absorbiendo la radiación solar y transformándola en otro tipo de energía que no resulte nociva para la piel. En los protectores solares con filtro químico pueden encontrarse sustancias que pueden imitar a los estrógenos (disruptores endocrinos) e inducir cáncer hormonodependiente. Además producen radicales libres que pueden dañar el ADN y causar irritación de la piel, dermatitis y alergias.

Debemos evitarlos:

Methyl-benzylidene camphor (4-MBC), benzophenone-3 (Bp-3), oxibenzzone, octyl-dimethyl-PABA (OD-PABA), diethyl phthalate homosalate (HMS), octyl-methoxycinnamate (OMC).

Filtros solares físicos

También son llamadas pantallas minerales. Reflejan totalmente la radiación solar impidiendo que ésta penetre en la piel y produzca enrojecimiento, quemaduras, etc. Las cremas formuladas con estos filtros dejan

una capa blanca en la piel, motivo por el que muchas personas no quieren usarlos, aunque son los mejores para nuestra salud.

Para este fin se usan minerales como el óxido de zinc y el dióxido de titanio. En su composición deben indicar si contienen o no Nanopartículas. Siempre es preferible utilizarlos sin nanopartículas.

5. ¿Qué debemos evitar?

- Debemos evitar las cremas en forma de aerosol y polvo (contienen nanopartículas)
- Evitar filtros químicos como: benzophenone-3 (Bp-3 u Oxibenzona), octyl-dimethyl-PABA, Homosalate, Octinosate (Octyl Methoxycinnamate) y Methyl-benzylidene camphor, pueden usarse *Avobenzona*, *Mexoryl SX*, *Tinosorb My* *Tinosorb S*
- No usar un protector con 50 o más FPS. Para su formulación se utilizan filtros químicos de los “no recomendados” y retinol. Filtros mayores de 50 y pantallas totales/extremas no aportan beneficio e incrementan el precio final y número de sustancias químicas necesarias para su fabricación. Solo deben usarlas personas con alergia solar.
- Lámparas solares y cabinas de bronceado.
- Exposición al sol entre las 12 y las 16h.

6. La importancia de la vitamina D

La vitamina D es necesaria para un adecuado crecimiento y desarrollo, porque participa en la formación de los huesos y juega un importante papel en la prevención de la osteoporosis y la contracción muscular. Asimismo, juega

un papel fundamental en la regulación del sistema inmunológico frente a enfermedades como la artritis reumatoide, el lupus, la esclerosis múltiple, la diabetes tipo 1 y algunos tipos de cáncer como, por ejemplo, el de mama, próstata y colorrectal. En el embarazo, niveles bajos de vitamina D se han asociado a Diabetes gestacional y preeclampsia. Su obtención principal es mediante la síntesis en la piel cuando se expone a la luz solar (sin protección). También se obtiene a través de algunos alimentos.

Recomendaciones generales higiénico-dietéticas para optimización niveles Vit D

- Exposición solar -Otoño-invierno (octubre-marzo): Aproximadamente 30 min al día sin protector solar a primera hora del día (10-11h) o ultima de la tarde (17-18h).
- Primavera-verano (abril-septiembre): Aproximadamente 15 min al día sin protector solar a primera hora del día (09-10h) o ultima de la tarde (19-20h) en primavera-verano.
- Resto de exposición solar con protección.

Dieta Alimentos con alto contenido de Vitamina D

- Salmón
- Atún
- Bacalao
- Sardinas
- Setas
- Lácteos
- Huevos (yema)
- Cereales (con suplementos)

| Alimento | UI |
|---------------------------|---------|
| Salmón 100gr | 400 |
| Caballa 100gr | 345 |
| Seta shiitake 100gr | 18 |
| Huevo, yema (1) | 25 |
| Sardinas 100g | 193 |
| Atun 100g | 82 |
| Leche (supl Vit D) 250ml | 115-125 |
| Queso 100gr | 20-27 |
| Aceite hígado bacalao 5ml | 1360 |



Decálogo

CONTRA EL CÁNCER DE LA OMS

(Organización Mundial de La Salud)

| | | |
|----|--|---|
| 1. | No fume. No consuma ningún tipo de tabaco. |  |
| 2. | Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas anti-tabaco en su lugar de trabajo. |  |
| 3. | Mantenga un peso saludable. |  |
| 4. | Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado. |  |
| 5. | Coma saludablemente: <ul style="list-style-type: none">• Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.• Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.• Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal. |  |
| 6. | Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas. |  |

| | | |
|-----|--|---|
| 7. | Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA. |  |
| 8. | En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral. |  |
| 9. | Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos. |  |
| 10. | <p>Para las mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé. • La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS. |  |
| 11. | <p>Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la hepatitis B (los recién nacidos) • el virus del papiloma humano (VPH) (las niñas). |  |
| 12. | <p>Participe en programas organizados de cribado del cáncer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • colorrectal (hombres y mujeres) • de mama (mujeres) • cervicouterino (mujeres). |  |

niños con cáncer
aspanion



SEDE DE VALENCIA

Isla Cabrera, 65, bajo
46026 Valencia
Tlfn. 963 471 300
e-mail: valencia@aspanion.es

SEDE DE ALICANTE

Martin Luther King, s/n Bloque 3 Local 1
03010 Alicante
Tfn. 965 910 378
e-mail: alicante@aspanion.es

www.aspanion.es

