



Por Jo Cavallo. Traducción por Yuliana Gómez.

Por mucho tiempo se ha creído que los pacientes de cáncer que se sienten fatigados mientras reciben tratamiento deben reposar y mantenerse inactivos hasta que se termine la terapia; pero esta idea está quedando en el pasado rápidamente con nuevas investigaciones que demuestran que mantener una rutina de ejercicio durante y después del tratamiento de cáncer en efecto mejora la resistencia y la calidad de vida general.

“Muchos oncólogos recomiendan que los pacientes de cáncer del seno con exceso de peso pierdan algunas libras, porque se sospecha que las células de grasa tienen una concentración más alta de estrógeno, aunque estos pacientes estén tomando medicamentos para reducir la cantidad de estrógeno en el cuerpo”, dice Donna J. Wilson, R.N., una entrenadora personal y coordinadora de ejercicio y salud del servicio de medicina integrativa (Integrative Medicine Service) del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center en la Ciudad de Nueva York.

No importa el nivel de actividad física que mantenías antes de tu diagnóstico y tratamiento, Wilson advierte que no te sobrepases de lo que puedes hacer una vez resumes o empieces un programa de ejercicio. “Yo le digo a los pacientes que usen una escala del 1 al 10 para medir sus niveles de cansancio, donde 1 es que no están cansados y 10 es que están exhaustos”, dice Wilson, y así mantener el ritmo adecuadamente.

Y asegúrate de hablar con tu médico acerca de cuándo empezar un programa de ejercicio, qué tipo de ejercicio debes hacer y cuánto ejercicio es adecuado para ti.

TOMA UNA PAUSA DE 2 MINUTOS

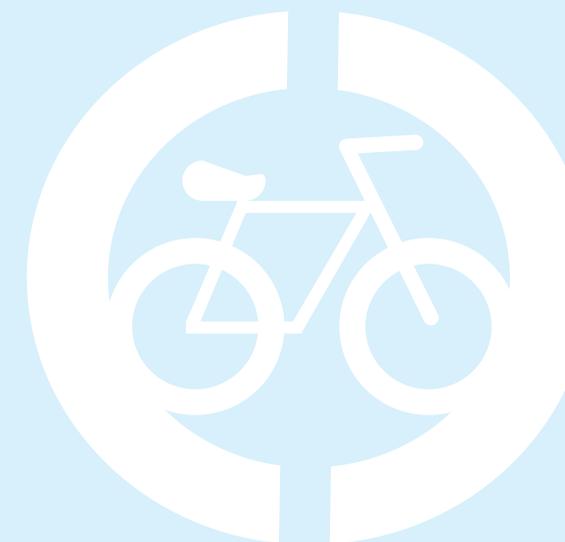
3 ejercicios que puedes hacer en tu oficina

Estos ejercicios no sólo te ayudarán a reducir la tensión en las muñecas y los hombros causada por largas horas en frente del computador, sino que también mejorarán la flexibilidad y reducirán el estrés.

1. HOMBROS: Con los brazos abajo y a los lados del cuerpo, aspira por la nariz. Levanta los hombros al nivel de las orejas y sostenlos ahí por 5 segundos; mientras expiras por la boca, empuja los hombros hacia abajo usando los músculos de la espalda; sostén por 5 segundos. *Repíte 2 veces.*

2. HOMBROS Y ESPALDA ALTA: Aspira y mientras expiras, levanta los brazos hacia los lados, las palmas hacia abajo. Estira los brazos hacia atrás y hacia arriba para crear tensión; sostén por 10 segundos. Suelta los brazos y muévelos otra vez para los lados. *Repíte 4 veces.*

3. LAS ALAS: Empieza con los brazos extendidos hacia el frente, las palmas de las manos frente a frente. Aspira mientras mueves los brazos levantados hacia afuera y los vuelves a la posición inicial. Expira mientras traes los brazos hacia el frente. *Repíte 5 veces.*



SÓLO DI OM

Prueba estos ejercicios de yoga para reducir los efectos secundarios de tu tratamiento, elevar la resistencia y aliviar el estrés.

EL GIRO DOBLADO: Usando una estera de yoga, párate con los pies a la misma distancia que los hombros y los brazos elevados hacia afuera, y aspira. Mientras expiras, dóblate hacia el frente, extiende la mano derecha y con ella trata de tocar la rodilla izquierda (o si puedes la pantorrilla o el pie; el objetivo es poder tocar el pie).

Lentamente levántate y vuelve a la posición inicial mientras aspiras. Mientras expiras, dóblate hacia el frente y extiende la mano izquierda y trata de tocar la rodilla derecha (o si puedes la pantorrilla o el pie; el objetivo es poder tocar el pie).

Repite 4 veces.

ESTIRA TU CUELLO (mejora la flexibilidad del cuello): Usando una estera de yoga, párate con los pies a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente dobladas. Entrelaza las manos detrás de tu cuerpo y levanta los brazos lo que más puedas alejarlos de tu espalda. Regresa los brazos a la espalda. Aspira por la nariz; mientras expiras, baja los hombros. Tu pecho estará levantado. Manteniendo los hombros abajo, lentamente agacha la cabeza al hombro derecho; sostén por 5 segundos. (Debes sentir los músculos del cuello al lado opuesto estirarse.)

Regresa tu cabeza a la posición natural y repite el movimiento, agachando la cabeza al hombro izquierdo mientras expiras; sostén por 5 segundos y regresa la cabeza a la posición original.

Entrelaza las manos detrás de tu cuerpo y levanta los brazos lo que más puedas alejarlos de tu espalda. Regresa los brazos a la espalda. Agacha tu barbilla a tu pecho, sintiendo los músculos en la parte de atrás del cuello estirarse. Sostén por 5 segundos y levanta tu cabeza a su posición natural.

Repite 3 veces.

EJERCICIOS PARA CADA TRATAMIENTO

QUIMIOTERAPIA—Caminar a un ritmo confortable por sólo 30 minutos al día puede ayudar a aliviar la fatiga durante el tratamiento de quimioterapia. Comienza lentamente, solamente 5 minutos dos veces al día y aumenta tu tiempo a 30 minutos por lo menos 5 veces a la semana. Si no tienes 30 minutos seguidos en tu día, sepáralo y haz 10 minutos antes de ir a la oficina, 10 minutos durante el almuerzo y 10 minutos antes de la cena.

TERAPIA DE RADIACIÓN—Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar la flexibilidad perdida por la cicatrización causada por la radiación bajo el brazo durante el tratamiento contra el cáncer del seno y también puede aumentar la capacidad de respiración en los pacientes de cáncer de pulmón. Aquí, dos ejercicios para probar:

Para los brazos: Sostén los dos brazos a la derecha y gíralos en movimiento circular 8 veces; cambia de lado a la izquierda y gíralos en movimiento circular 8 veces.

Para los pulmones: Aspira por la nariz hasta contar a 4; mientras aspiras, levanta los brazos por encima de tu cabeza; mientras expiras, gira las palmas hacia afuera, extiende los brazos hacia afuera y luego hacia abajo a los lados del cuerpo.

Repite 4 veces.

CIRUGÍA—Asegúrate de preguntarle a tu médico acerca de cualquier programa de ejercicio después de una cirugía. Este fácil ejercicio para los hombros puede mejorar la flexibilidad de los brazos después de la cirugía de los senos y puede ser practicado sentada o parada: Pon los pies a la misma distancia que las caderas, levanta tu pecho y empuja tus hombros hacia abajo. Mantén los brazos abajo al lado del cuerpo con las palmas hacia adelante y los dedos separados. Levanta los hombros hacia las orejas, luego empújalos hacia abajo juntando los huesos omoplatos. *Repite 5 veces.*

LAS REGLAS DEL EJERCICIO

SÍ, habla con tu médico antes de empezar un programa de ejercicio.

NO, te sobrepases a tu capacidad. “Solamente haz la mitad de las repeticiones que hacías antes del tratamiento de cáncer y aumenta tu capacidad poco a poco”, aconseja Wilson.

SÍ, encuentra un entrenador personal con una formación médica para ayudarte a empezar un programa de ejercicio y salud durante o después del tratamiento de cáncer.

NO, incluyas ejercicios del área abdominal, especialmente las flexiones abdominales, por lo menos dos meses después de la cirugía. Consulta con tu médico para saber cuándo puedes resumir esas actividades.

SÍ, conoce tu cuerpo y ponle atención a las señales que te manda. Por ejemplo, comienza a caminar, a trotar, a montar en bicicleta o a levantar pesas gradualmente y nota cómo te sientes 24 horas después. Si te sientes demasiado fatigada o tienes moledura muscular, reduce tus actividades y luego lentamente aumenta tu nivel.

NO te desanimes. “Es importante que los pacientes entiendan que su cuerpo no es lo que fue pre-tratamiento”, dice Wilson. “Deben ser consistentes en su proceso de ejercicio y ser pacientes, porque toma un tiempo largo volver al nivel de actividad al que estaban acostumbrados antes de su diagnóstico”.

LIMPIEZA

RÁPIDA DE CUTIS

Cuando estás apurada o simplemente no te sientes con ganas de seguir la rutina de la limpieza de cutis completa, prueba la alternativa rápida y sencilla de Ramy Gafni.

1. Limpia tu rostro con un paño de limpieza prehumedecido o toallitas de bebé.
2. Agrega una gota o dos de tu mascarilla reafirmante favorita a tu hidratante y aplica a tu rostro y cuello.
3. LISTO Sigue tu rutina de maquillaje preferida.

GUÍA DE RÁPIDO

MAQUILLAJE

Cuando tratas de lidiar con el trabajo, el tratamiento para el cáncer y tu vida cotidiana, lo que necesitas en una rutina de belleza es el máximo resultado en el menor tiempo posible. Abajo, el experto en maquillaje.

Ramy Gafni ofrece cinco maneras de verte elegante y sentirte consentida sin importar cuán apurada vivas, extraídas de su libro *Cancer Beauty Therapy: The Ultimate Guide to Looking and Feeling Great While Living With Cancer* (Terapia de belleza contra el cáncer: La guía fundamental para verte y sentirte fabulosa mientras se vive con cáncer).

Para leer más consejos y opciones para tu apariencia, visita www.RAMY.com.

La misión de Cancer and Careers es de capacitar y educar a los empleados a que prosperen en sus lugares de trabajo al proveer consejos de expertos, herramientas interactivas y eventos educativos.



GUÍA DE MAQUILLAJE RÁPIDO

MAQUILLAJE

EL ROSTRO DE TREINTA SEGUNDOS

1. Aplica base en barra alrededor del área de los ojos y donde sea necesario en el rostro para perfeccionar tu cutis.
2. Aplica rimel sólo a las pestañas superiores.
3. Aplica un lápiz de uso múltiple en los párpados, las mejillas y los labios, esfumando el color de los ojos y mejillas con tus dedos.

EL ROSTRO DE DOS MINUTOS

1. Aplica corrector en toda el área alrededor de tus ojos. Esfuma con los dedos o con una esponja.
2. Aplica bronceador o un hidratante con color en tu rostro, o rubor a tus mejillas y ojos.
3. Aplica rimel claro o marrón oscuro.
4. Aplica brillo labial o bálsamo para labios.

EL ROSTRO DE CINCO MINUTOS

1. Aplica base para emparejar tu cutis, ya sea en todo tu rostro o donde sea necesario (alrededor de la nariz y en la frente) para hacer que tu piel se vea perfecta.
2. Aplica corrector alrededor de toda el área de los ojos, en particular en el punto más oscuro del área interna del ojo. Esfuma con tus dedos o una esponja.
3. Usando un pincel o esponja, cubre el corrector y la base con polvo.
4. Usando un pincel de rubor, aplica un rubor cálido y neutral desde los pómulos hacia la línea del pelo, a lo largo de la frente y sobre los párpados.
5. Delinea la línea superior de las pestañas con delineador color chocolate, caoba o marrón.
6. Aplica rimel marrón oscuro o negro solamente a las pestañas superiores.
7. Aplica lápiz labial y define los labios con un delineador si lo deseas.

MAQUILLAJE CUTIS PÁLIDO Y AMARILLENTO

broncearía naturalmente.

1. Aplica bronceador en polvo o líquido. Empieza por los pómulos esfumando hacia arriba hasta la línea del pelo (fuera del área de los ojos). Luego aplica bronceador a tu frente a lo largo de la línea del pelo, a lo largo del puente de la nariz y en la barbilla. Puedes agregar color en donde el **sol la**
2. Para agregar más dimensión y color, agrega un rubor que te favorezca en la parte alta de los pómulos, a lo largo de la línea del pelo y sobre los ojos. Como ya estás usando bronceador, evita colores de rubor que sean demasiado oscuros. Por el contrario, elige un color que te dé brillo adicional, como un rosado suave, un damasco suave o un rosa pálido. La mejor opción para contraatacar la palidez de tu piel es el rubor **rosado o rosa**.
3. Agrega un iluminador en crema o polvo. Aplica el iluminador suavemente desde los párpados y las partes externas del área de los ojos hacia la parte superior de los pómulos. También puedes aplicar el iluminador encima y debajo de los labios. **Tu piel se verá luminosa y viva.**



POR JO CAVALLO. TRADUCCIÓN POR YULIANA GOMEZ.

Mantener una dieta saludable durante tu tratamiento de cáncer no es solamente esencial para mantener tu cuerpo fuerte mientras luchas contra la enfermedad, pero también puede ayudar a reducir los efectos secundarios del tratamiento, aumentar la efectividad del tratamiento y reducir la recurrencia del cáncer, dicen los expertos. ¿Qué comidas debes comer para maximizar tus chances de obtener estos resultados? Eso depende de la clase de cáncer que tengas y tu régimen de tratamiento.

Mientras que toda dieta saludable debe incluir suficientes frutas, vegetales, granos enteros y proteína, para decidir cuáles escoger y la cantidad correcta para ti, debes hablarlo con tu equipo médico. “Desarrollar un plan de comida nutritivo debe ser individual y basado en las necesidades de cada paciente,” dice Cynthia Thomson, PhD, RD, y coeditora de *Eating Well, Staying Well During and After Cancer (Comer bien, mantenerse bien durante y después del cáncer)*. “Por ejemplo, si tienes llagas en la boca después del tratamiento de quimioterapia, puedes modificar tu dieta y reducir las comidas ácidas que consumes y aumentar la cantidad de proteína.”

Planear e implementar un plan dietético nutritivo no tiene que tomarte demasiado tiempo. Aquí te mostramos algunas maneras fáciles de comer bien y salir de la cocina rápidamente.

La misión de Cancer and Careers es de capacitar y educar a los empleados a que prosperen en sus lugares de trabajo al proveer consejos de expertos, herramientas interactivas y eventos educativos.

ENERGÍA RÁPIDA

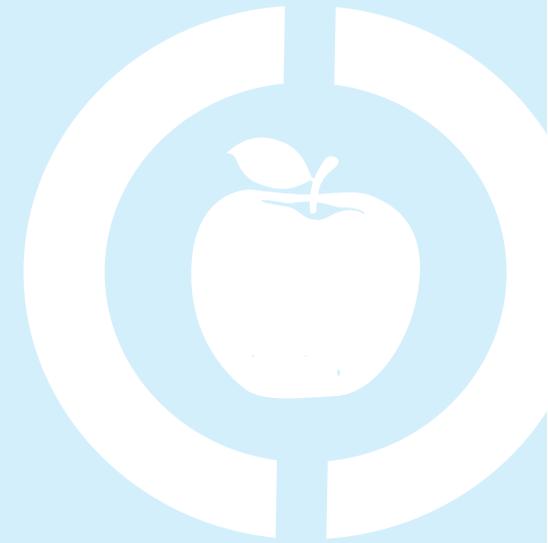
Estos bocaditos altos en proteína ayudan a combatir esa pereza de la tarde; los puedes comer en la oficina o mientras estás en acción durante el día.

- Unta un poco de mantequilla de maní (cacahuete) en galletas de granos enteros o en pedazos de apio
- Huevos hervidos duros (la proteína está en la clara)
- Nueces (almendras, maní o cacahuete, nueces de Castilla)
- Yogur
- Batidos de frutas
- Barras nutritivas

COMIDAS QUE REDUCEN LOS EFECTOS SECUNDARIOS

“No todo el mundo sufrirá de efectos secundarios por los tratamientos contra el cáncer”, dice Thomson. Pero si padeces de algunos efectos secundarios comunes asociados con la quimioterapia y la terapia con radiación, lo que comas puede darte alivio mientras provees los nutrientes que tu cuerpo necesita para sanar.

- Dolor en la boca o la garganta: Come cosas no irritantes, batidos, budines, natillas, yogur, requesón, comidas en puré.
- Nausea o vómito: Consume comidas sin aliños en porciones pequeñas y frecuentes; cosas como saltinas, galletas pretzels, arroz, papas, bebidas carbonadas y comidas que contengan jengibre, por ejemplo té de jengibre, dulces de jengibre o ginger ale.
- Diarrea: Toma bastantes líquidos, pero evita las bebidas con cafeína. Prueba carnes magras, pescado y pollo; avena; fideos; y frutas enlatadas.
- Estreñimiento: Toma bastantes líquidos, incluyendo jugo de ciruelas pasas, limonada, té descafeinado; y come bastantes comidas altas en fibra, como frutas frescas, vegetales, legumbres y granos enteros.



LA GUÍA DE NUTRICIÓN ACTIVA

ELABORA UN PLAN DE DIETA NUTRITIVO EN CUATRO PASOS

NUTRITION

De acuerdo a Cynthia Thomson, PhD, RD, los estudios muestran una relación entre la dieta y la efectividad del tratamiento. “Hay más y más evidencia que si consumes una dieta alta en frutas, vegetales y proteína, puede promover una respuesta más saludable al tratamiento. Entonces, por ejemplo, si tienes una dieta alta en proteína durante tu tratamiento, serás capaz de mantener un conteo alto de [glóbulos blancos], algo que es importante para evitar infecciones secundarias y demoras en el tratamiento,” dice Thomson.

Aquí te mostramos cómo asegurarte de que estés consumiendo los nutrientes importantes que necesitas todos los días.

1. FRUTAS Y VEGETALES: Comer suficientes frutas y vegetales, especialmente los que contengan niveles altos de antioxidantes, ayuda a proteger contra los radicales libres que

pueden dañar el ADN de las células y que causan algunos cánceres. Por ejemplo, vegetales de hojas oscuras, como el brócoli, coles de Bruselas y espinacas; frutas como los mangos, melón y naranja; y una variedad de bayas.

2. GRANOS ENTEROS: Los carbohidratos complejos en las comidas de granos enteros aumentan la energía y pueden proteger contra el crecimiento del cáncer. El arroz integral, mijo, cebada y pasta de grano entero son todas buenas fuentes de granos enteros.

3. PROTEÍNAS: Los pacientes de cáncer necesitan más proteína en sus dietas que los adultos saludables para ayudar a reparar sus tejidos y prevenir infecciones durante el tratamiento. Consume proteínas de plantas, tales como nueces, frijoles secos, alverjas, lentejas, comidas de soya

y proteínas magras de animales, como pescado, aves y productos lácteos. Evita o reduce las carnes procesadas por su vínculo con el riesgo de cáncer.

4. LIMITA EL ALCOHOL: Estudios han demostrado una conexión entre algunos cánceres, como el cáncer del seno, y el consumo de alcohol, aunque no se sabe si el alcohol tiene algún efecto en la supervivencia o aumenta el riesgo de recurrencia. Lo mejor que puedes hacer: Limita la cantidad de alcohol que tomas a dos o tres copas de vino o de cerveza (los componentes bioactivos en la cerveza y el vino pueden ser menos dañinos a tu salud que el licor) en el curso de una semana. Si consumes alcohol, asegúrate de mantener una dieta rica en vitaminas B, especialmente folato, que puede reducir el riesgo de cánceres relacionados con el alcohol.

¡COME Y SALE!

Estas comidas fáciles de preparar proveen los nutrientes diarios que necesitas y ayudan a reducir los efectos secundarios del tratamiento. Todas están listas en menos de 30 minutos.

DESAYUNO BATIDO INSTANTÁNEO

½ taza de leche entera

1 sobre de Desayuno Instantáneo

(por ejemplo Carnation)

1 taza de helado de vainilla

Frutas frescas o congeladas, opcionales

Puede ayudar a calmar la diarrea, la boca reseca, dificultad al tragar y dolor en la boca o la garganta.

ALMUERZO ENSALADA DE ORZO

1 paquete (de 16 oz.) de pasta orzo

10 oz. de espinacas, lavadas y picadas

½ libra de queso feta desboronado

½ cebolla roja, picada

¾ taza de piñones

Albahaca fresca picada, al gusto

½ taza de aceite de oliva

½ taza de vinagre balsámico

Cocina el orzo 8 a 10 minutos, y lava con agua fría.

Incorpora todos los ingredientes en un tazón; sirve.

Hace 4 a 6 porciones.

Puede aliviar el estreñimiento, la boca reseca o la dificultad al tragar.

GUISO DE HABICHUELAS VERDES, ARROZ SILVESTRE Y HAMBURGUESA DE VEGETALES

2 tazas de arroz silvestre, cocido

1 bolsa grande de habichuelas verdes congeladas

4 hamburguesas de vegetales

En el microondas, cocina las habichuelas 17 minutos.

Cocina las hamburguesas de vegetales en el microondas

5 minutos. Pica las hamburguesas y mezcla todos los

ingredientes antes de servir. Hace 4 a 6 porciones.

Puede aliviar el estreñimiento.

Del libro *Eating Well, Staying Well During and After Cancer* Reproducido con permiso del American Cancer Society. *Eating Well, Staying Well During and After Cancer*, Atlanta, GA: American Cancer Society; 2004, www.cancer.org/bookstore.