

Manteniéndose Saludable a través de su Dieta 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 dañados 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
- 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 dieta y ejercicio. Estas decisiones pueden tener un efecto positivo en su salud por muchos años.

El Desarrollo de un Plan de Nutrición Saludable

Sugerencias para una dieta saludable incluyen:

- Escoja una variedad de comidas de todos los grupos de comida. Utilice la guía personalizada interactiva en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html 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 peso, consulte con sus proveedores de cuidado de salud y un nutricionista para desarrollar un plan de nutrición. El uso de suplementos herbales o dietéticos deben de ser discutidos para determinar si realmente son saludables. 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 perdida 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 muscular.
- 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.
- Aumente su ejercicio por no más de 10 por ciento por semana.

El Instituto Nacional de Cáncer recomienda hacer **ejercicio moderado (caminando, usar la bicicleta, jardinería, pasar la aspiradora) por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana**. Si no tiene tiempo para

una sesión de 30 minutos, lo puede dividir en tres sesiones diferentes de 10 minutos cada uno. 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) cinco 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 ves 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-en ves de ver la televisión o jugar con la computadora.
- Ve a televisión o lea el periódico mientras que esta en una bicicleta estacionaria o su maquina para correr.
- Planee salidas activas con su familia, en ves de ir al cine.
- Haga ejercicio con un amigo con quien se lleve bien.
- 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.

Adaptado por Sharon Frierdich, RN, MS, CPNP, Hematología/Onología Pediátricas, Universidad del Hospital de Niños de Wisconsin, 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 Kevin Oeffinger, MD; Missy Layfield; Octavio Zavala; and Marcia Leonard, RN, PNP

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.

Translated by Yulsi Fernandez, B.S. and Sonia Morales, B.S., David Geffen School of Medicine at UCLA, through the generous support of the Harold Amos Medical Faculty Development Program, funded by the Robert Wood Johnson Foundation.

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil esta disponible en www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de "Health Links," el termino "cáncer infantil" es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introducción a los Efectos a largo plazo y las Health Links: El “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” y las “*Health Links*” que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el *Children's Oncology Group* en colaboración con el comité de *Late Effects Committee and Nursing Discipline*.

Para propósitos informativos: La información y el contenido de cada documento o series de documentos que han sido creados por el *Children's Oncology Group* relacionados con los efectos a largo plazo del tratamiento y cuidado del cáncer o conteniendo el título “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” o con el título de “*Health Link*”, ya sea en formato escrito o electrónico (incluyendo todo formato digital, transmisión por correo electrónico, o descargado de la página de internet), será conocido de ahora en adelante como “Contenido Informativo”. Todo Contenido Informativo debe ser usado con el propósito de informar solamente. El Contenido Informativo no debe sustituir el consejo médico, cuidado médico, diagnóstico o tratamiento obtenido de un doctor o un proveedor de salud.

A los Pacientes que sufren de Cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo médico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El *Children's Oncology Group* es una organización de dedicada a la investigación médica y no provee de ningún tratamiento o cuidado médico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no está diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo médico, o para excluir otro criterio legítimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones específicas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo el Contenido Informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveído como una cortesía, pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El *Children's Oncology Group* reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos específicos es hecho en el Contenido Informativo, el *Children's Oncology Group*, o cualquier otra institución o miembro de el *Children's Oncology Group*.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por asegurar que el Contenido Informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligación o consenso de parte del *Children's Oncology Group* y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al *Children's Oncology Group* y sus afiliados: Ninguna obligación es asumida por el *Children's Oncology Group* sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted está sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) “Agentes Indemnizados” incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes y miembros del *Children's Oncology Group* y sus afiliados; (ii) A usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted está de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda pérdida, obligación, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos los reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la revisión o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección bajo las leyes de copyright y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El *Children's Oncology Group* retiene los derechos de copyright exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted está de acuerdo en ayudar a el *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del *Children's Oncology Group* tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.