

10

10 consejos que pueden resultarte útiles durante tu tratamiento contra el cáncer

El tratamiento contra el cáncer puede ser difícil. Cuando no te encuentres en tu mejor momento, estos consejos podrían ayudarte a sentirte mejor. Coméntalos con tu profesional sanitario y tenlos a mano. ¡Estos consejos están para ayudarte, igual que tu equipo de profesionales sanitarios!

CONSEJO 1 Escucha a tu cuerpo

Es importante que informes a tu profesional sanitario de inmediato si tienes síntomas nuevos o poco habituales. **La diarrea y las náuseas son dos síntomas frecuentes en los tratamientos contra el cáncer (7 de cada 10 pacientes).**

Si tienes diarrea leve:

- Bebe mucha agua y otros líquidos claros, como caldos, para evitar la deshidratación.
- Evita la cafeína, el alcohol, los lácteos, las grasas, la fibra, el zumo de naranja, el zumo de ciruela y las comidas picantes.

Si tienes náuseas:

- Come cantidades pequeñas con frecuencia y tentempiés a diario.
- Evita los alimentos grasientos, fritos, picantes o muy dulces.
- Bebe o toma a sorbos líquidos claros, como caldos o agua, con frecuencia.



CONSEJO 2 Conéctate

No estás solo. Conecta con otras personas que están pasando por un cáncer. **Únete a una comunidad** en línea y comparte tus experiencias.



CONSEJO 3 Bebe líquidos con frecuencia

Mantenerse hidratado es importante siempre, pero lo es especialmente durante el tratamiento contra el cáncer. **Beber líquidos puede ayudarte a eliminar residuos y toxinas.** También puede ayudar a regular la temperatura corporal.

- Bebe líquidos a sorbos durante todo el día
- Evita el café y los refrescos de cola. Estas bebidas tienen cafeína y pueden provocar deshidratación
- Toma alimentos con alto contenido en agua, como sandía, fresas, lechuga, repollo y brócoli



CONSEJO 4 Ve a tu ritmo

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden provocar cansancio. Las tareas cotidianas más simples —desde hablar por teléfono hasta ir a la compra— podrían resultar más difíciles de realizar. Si observas cambios en cómo te sientes o en la energía que tienes, llama a tu equipo de profesionales sanitarios. Prueba estos consejos; harán que te sientas menos cansado:

- Toma siestas cortas (de 30 minutos o menos). Descansar demasiado puede reducir tu nivel de energía
- Para ahorrar energía, distribuye tus actividades a lo largo del día
- Pide ayuda a tus seres queridos



**CONSEJO
5**

Mantente activo

Si se estás sometiendo a un tratamiento contra el cáncer, **lo ideal es que te mantengas físicamente activo.**

Pregúntale al médico si en tu caso es seguro. La actividad habitual y el ejercicio pueden ayudar a mejorar la salud de los huesos, el tono muscular, la presión sanguínea e incluso tu autoestima. Te ofrecemos algunas ideas para aumentar la actividad física de tu vida diaria.

Recuerda: haz solo lo que te sientas en condiciones de hacer.

- Da un paseo con un amigo o con tu perro
- Monta en bicicleta. Si llueve, utiliza una bicicleta estática en un lugar cubierto
- Ponte tu música favorita y baila
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas
- Haz pesas con unas mancuernas mientras ves la televisión

**CONSEJO
8**

Trabaja en equipo

El cáncer puede hacer que las presiones de la vida diaria sean difíciles de asumir. ¿Por qué no **compartes algunas tareas con tus amigos y su familia**? No tengas miedo de pedir ayuda a tus seres queridos

- Cuidar de tus hijos, su familia y de ti mismo
- Hacer la comida
- Arreglar el jardín
- Hacer la compra para ti y tu familia
- Acompañarte a las citas

**CONSEJO
6**

Sigue el tratamiento

Ya sabes que tu tratamiento contra el cáncer es importante. Te ofrecemos algunos consejos que te podrían servir de ayuda para **seguirlo**:

- Ajústate siempre al calendario de tratamiento
- Activa recordatorios en tu teléfono móvil
- Utiliza un calendario para gestionar sus citas
- Acude a todas las citas con los profesionales sanitarios
- Si no acudes a una cita, prográmala de nuevo de inmediato

**CONSEJO
9**

Come sano

Los tratamientos contra el cáncer podrían afectar a las ganas de comer. **Es importante que lleves una dieta sana antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.** Los

alimentos sanos te ayudarán a mantener tus fuerzas, a evitar el deterioro de los tejidos del cuerpo y a reconstruir los tejidos. Si observas cambios en el apetito, informa al equipo de profesionales sanitarios.

- Toma al menos 2 raciones y media de fruta y verdura al día
- Limita los alimentos ricos en grasas, en especial los de origen animal
- Ten a mano tentempiés variados ricos en proteínas, como yogures desnatados o sopas suculentas
- Evita los alimentos salados

**CONSEJO
7**

Cuídate

Especialmente durante el tratamiento, **debes hacer todo lo posible para cuidarte.** Estas son algunas de las cosas que puedes hacer:

- Escribe un diario
- Escucha música relajante
- Haz algo que te guste realmente
- No te sientas culpable por anteponer tus necesidades
- No temas reconocer ante tus seres queridos que no estás en tu mejor momento

**CONSEJO
10**

Ten estos consejos a mano

Te ayudarán a recordar que debes **tratarte bien.** Te damos algunas ideas para que te acuerdes de aplicar los consejos:

- Pónlos en la puerta de la nevera
- Cuélgualos en un tablón de anuncios
- Pégalos en un espejo
- Compártelos con un miembro de tu familia



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados.
ONCO-1178709-0002 (Creado: Marzo 2018)

MSDsalud
www.msdosalud.es