



ISSN: 2301-0231



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista N° 54, Octubre 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

“La enfermedad más frecuente en las mujeres” **EL CÁNCER DE MAMA**



**“EL CLIMA ESTÁ CAMBIANDO,
LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA TAMBIÉN”**



LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS

EXÁMINATE A TIEMPO !!!



LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER



STAFF

Revista N° 54
Octubre 2016

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto 1° (N) Adriana Da Silva
Sgto (Nut) Elisa Viña

SU OPINIÓN
NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese al tel.:
2487 6666 - int 1674 o
vía e-mail: epsdns@hotmail.com

Impreso en CM IMPRESOS

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

BANCO DE SANGRE DEL HOSPITAL CENTRAL DE
LAS FUERZAS ARMADAS

DONACIÓN DE PLAQUETAS:
OTRA FORMA DE AYUDAR A QUIEN LO ESTÁ
NECESITANDO.

SECCIÓN A TU SALUD

"LA ENFERMEDAD MÁS
FRECUENTE EN LAS MUJERES"
CANCER DE MAMA

SECCIÓN NUTRICIÓN

"EL CLIMA ESTÁ CAMBIANDO, LA ALIMENTACIÓN Y
LA AGRICULTURA TAMBIÉN"

LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

SOPA DE LETRAS

LABERINTO

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.F.F.AA. o del H.C.F.F.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,

Ingresa al portal de la D.N.S.F.F.AA - www.dnsffaa.gub.uy

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

CADA DÍA MUCHAS PERSONAS, DE
DISTINTAS EDADES, EN DIFERENTES
CONDICIONES, NECESITAN DE SANGRE
PARA SOBREVIVIR.



**BANCO DE
SANGRE**

NUESTRO BANCO DE
SANGRE NECESITA DE
TU DONACIÓN
DE SANGRE PARA PODER
AYUDARLOS.

LA SANGRE NO SE
FABRICA. SOLO SE
OBTIENE A TRAVÉS DE
DONACIONES
VOLUNTARIAS,
SOLIDARIAS Y NO
REMUNERADAS.

TE ESPERAMOS POR NUESTRO BANCO DE SANGRE
DE 8 A 11.30 HRS (AV. 8 DE OCTUBRE, PASILLO
LATERAL).

POR INFORMACIÓN
COMUNICARSE AL TELEFONO 2487 66 66- INTERNO 2141.

Condiciones:

- Tener entre 18 y 65 años.
- Tener un peso mayor a 50 kgrs.
- No haber realizado donación de sangre en los 4 meses anteriores en caso de ser mujer o 3 meses en caso de hombres.
- Presentar cédula de identidad vigente.
- No haber tenido hepatitis después de los 10 años de edad.
- No haber concurrido a Misiones de Paz a los siguiente lugares: Congo, Angola o Haití
- No haberse vacunado para concurrir a Misión en los últimos 6 meses.
- No haberse realizado tatuajes ni pearcing en el último año.
- No estar tomando ninguna medicación ni en tratamiento médico. No estar resfriado ni cursando ninguna reacción alérgica.

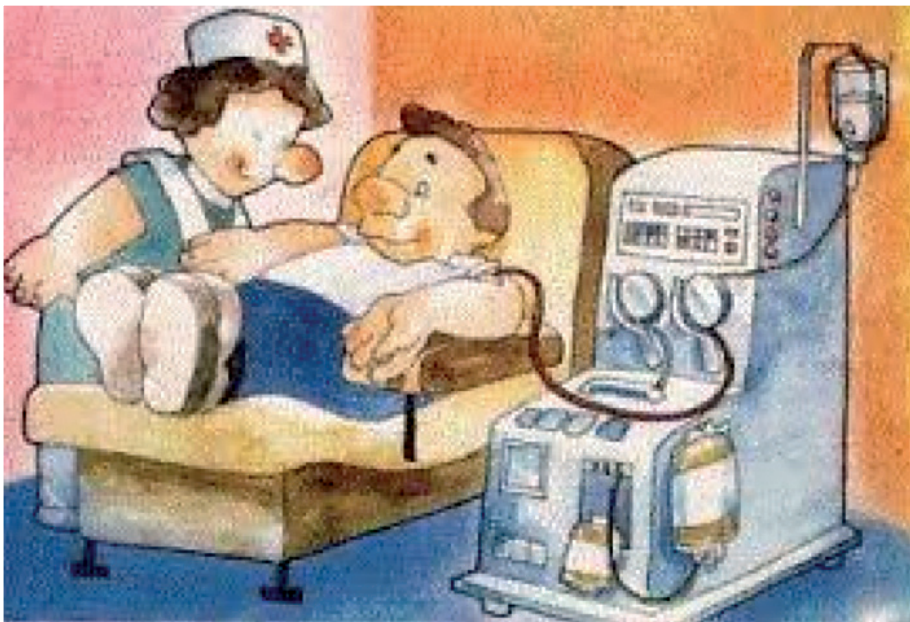


IMPORTANTE:

- ** Cenar la noche previa
- ** Dormir 6 horas mínimo la noche anterior
- ** No tomar leche ni comer sólidos 4 horas previo a concurrir a donar. Si se puede ingerir hasta el momento de la extracción: bebidas azucaradas, mate, te y café negro.

DONACIÓN DE PLAQUETAS: OTRA FORMA DE AYUDAR A QUIEN LO ESTÁ NECESITANDO.

Así como podemos donar sangre, gesto de solidaridad y altruismo que realiza una persona para ayudar a otra sin recibir compensación a cambio, habitualmente se desconoce que se pueden donar plaquetas.



Los componentes de la sangre que transfundimos se pueden dividir, globalmente, en tres tipos: **glóbulos rojos** (que oxigenan los tejidos), **plasma** (es un líquido en el que los diferentes factores de la coagulación y otras proteínas que ayudan a detener las hemorragias en hemofílicos, cirróticos, etc. están en suspensión) y **plaquetas** (que también detienen las hemorragias y van destinadas a pacientes bajo tratamiento de quimioterapia, trasplante de médula ósea, leucemias, etc.).

La aféresis es un tipo especial de donación de sangre, que permite separar la sangre en sus distintos componentes obteniendo uno de ellos (en este caso plaquetas) y restituyendo el resto de los componentes sanguíneos al donante. De esta manera, y mediante la aféresis, el donante dona solo el componente sanguíneo que el paciente necesita.

¿Cuál es la importancia de donar plaquetas?

Por lo general, cuando suministramos plaquetas a un paciente que las requiere, la cantidad recomendable es entre 6 a 10 unidades (dosis de plaquetas), para lo cual necesitamos de 6 a 10 donantes de sangre.

Sin embargo con una sola donación de plaquetas por aféresis, de **UN donante**, se obtiene la “dosis” de plaquetas que necesita el paciente.

Los requisitos para ser donante de plaquetas por aféresis son parecidos a los de donaciones de sangre.

(Tener entre 18 y 65 años, pesar más de 60 kilos, tener un ayuno de entre 4 y 8 hrs. Pudiendo ingerir líquidos hasta el momento de la donación (refrescos azucarados, mate, te y café negro, no leche, un descanso de por lo menos 6 hrs. la noche anterior y presentar cédula de identidad vigente)

¿En qué se diferencia la donación de sangre y la de plaquetas?

Hay diferencias respecto a: **la duración del procedimiento de extracción.**

(Alrededor de 2 horas y media para donar plaquetas y alrededor de 40 minutos para donar sangre,); **la forma de extracción de la sangre** (Con un equipamiento especial para donar plaquetas) **y la frecuencia con que se puede donar** (Cada 3 días en el caso de plaquetas, cada 60 días en el caso de sangre.)

***SI USTED QUIERE SER DONANTE DE PLAQUETAS
POR AFÉRESIS,
SOLO TIENE QUE ACERCARSE A NUESTRO
BANCO DE SANGRE,
PARA SER ESTUDIADO (20 MINUTOS) Y
POSTERIORMENTE CITADO
PARA REALIZAR LA DONACIÓN***

Servicio de Hemoterapia

Banco de Sangre del Hospital Central de las FFAA.

8 de octubre 3060

o comuníquese por el teléfono 2 487 66 66 int 2141

"LA ENFERMEDAD MÁS FRECUENTE EN LAS MUJERES" CANCER DE MAMA



Al momento de definir el cáncer de mama, se puede decir que es un grupo de células cancerosas que se origina en la mama. Puede crecer invadiendo los tejidos cercanos o propagarse, haciendo metástasis en áreas alejadas.

Las células cancerosas pueden circular por el torrente sanguíneo y el sistema linfático extendiéndose desde el tumor primario hacia otros órganos, a esto se le llama metástasis. Para comprender mejor el mecanismo por el cual el tumor puede producir metástasis es necesario saber que los vasos sanguíneos forman una red de arterias, vasos capilares y venas por donde circula la sangre en el cuerpo.

Además, el sistema linfático lleva linfa a los tejidos del cuerpo a través de los vasos linfáticos. Al circular por el torrente sanguíneo o por el sistema linfático, las células del cáncer pueden extenderse desde el sitio primario del cáncer a otros órganos.

Es importante entender que un cáncer de mama que se extendió al pulmón e hizo una metástasis en el pulmón sigue llamándose cáncer de mama y no cáncer de pulmón, porque se originó en la mama, y no en el pulmón.

Se llama entonces cáncer de mama con metástasis pulmonar.

En Uruguay 1 de cada 10 mujeres podrían desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida, siendo el cáncer más frecuente en las mujeres.

Cada día aproximadamente 5 mujeres uruguayas son diagnosticadas de cáncer de mama. El 1% de los cánceres de mama se presentan en hombres.

En nuestro país, por cáncer de mama cada día mueren aproximadamente 2 mujeres.

Estudios realizados en el país demuestran que desde mediados de la década del '90, lentamente pero en forma sostenida viene bajando la mortalidad por esta causa. Esta situación es valorada en forma positiva por la comunidad científica quien lo explica por los progresos realizados en el diagnóstico oportuno y los nuevos tratamientos.

Tipos de cáncer de mama

CARCINOMA IN SITU

Este nombre se refiere a una etapa temprana del cáncer cuando está confinado a la capa de células en donde se originó y no ha crecido hacia el tejido más profundo de la mama ni a otros órganos del cuerpo.

Casi todas las mujeres que son diagnosticadas en esta etapa temprana del cáncer de mama se pueden curar.

CARCINOMA INVASIVO (INFILTRANTE)

Este es un cáncer que ya ha sobrepasado la capa de células donde se originó (al contrario del carcinoma in situ).

La mayor parte de los cánceres de mama son carcinomas invasivos.

Factores de riesgo de cáncer de mama

Los factores de riesgo se refieren a que una persona tiene mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad pero no que definitivamente la tendrá.

Factores de riesgo que no se pueden modificar

SEXO

Ser mujer es el principal factor de riesgo frente al cáncer de mama. Si bien los hombres pueden desarrollar la enfermedad, su probabilidad es de un 1% frente a las mujeres.

EDAD

El riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta con la edad. Si bien existen edades en las cuales es más frecuente esta enfermedad, también algunas mujeres muy jóvenes pueden tener riesgo de desarrollar cáncer de mama.

ANTECEDENTES FAMILIARES DE CÁNCER DE MAMA

El riesgo de desarrollar cáncer de mama es mayor en las mujeres con antecedentes familiares en hermana, madre, abuela materna o paterna.

De todas formas más del 90% de las mujeres con cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

RIESGO GENÉTICO

Se ha estudiado que entre un 5 y un 10% de los cánceres de mama son hereditarios. Esto ocurre porque su origen se ha relacionado directamente con cambios en los genes que han sido heredados de uno de los padres.

Algunos cambios en el ADN pueden causar que células normales de la mama se vuelvan cancerosas. El ADN es la sustancia química que forma nuestros genes en cada una de nuestras células.

CÁNCER DE MAMA PREVIO

Una mujer que ha tenido cáncer de mama tiene un mayor riesgo de padecer un nuevo cáncer de mama en la otra mama o en otra parte de la misma mama.

RAZA

Las mujeres de raza blanca tienen una probabilidad ligeramente mayor de desarrollar cáncer de mama frente a las mujeres de raza negra.

ALGUNAS AFECCIONES BENIGNAS DE LA MAMA

Las mujeres diagnosticadas con algunas enfermedades benignas de la mama como hiperplasia ductal atípica e hiperplasia lobulillar atípica, pueden tener un riesgo aumentado de cáncer de mama.

PERÍODOS MENSTRUALES

Cuando las mujeres han tenido más ciclos menstruales porque han comenzado a menstruar antes de los 12 años o han tenido su menopausia después de los 55 años, tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama. Esto se debe a que durante su vida han tenido una exposición mayor a las hormonas estrógeno y progesterona.

ANTECEDENTE DE IRRADIACIÓN EN EL TÓRAX

Las mujeres que antes de los 20 años recibieron radiaciones en el tórax como parte de un tratamiento contra otro tipo de cáncer tienen un riesgo aumentado de desarrollar cáncer de mama.

Factores de riesgo modificables relacionados con el estilo de vida

SOBREPESO U OBESIDAD

La evidencia científica hoy confirma el aumento del riesgo de desarrollar cáncer de mama en las mujeres con sobrepeso u obesidad. Este riesgo se da especialmente en mujeres después de la menopausia.

Por otra parte, si bien el sobrepeso y la obesidad tienen múltiples causas, una de ellas son los alimentos con alto contenido en grasa. Este es un dato que coincide con la mayoría de los estudios que han encontrado que el cáncer de mama es menos frecuente en los países con una dieta con bajo contenido total de grasas.

SEDENTARISMO

Está comprobado que las mujeres que realizan escasa actividad física, es decir que tienen una vida sedentaria, aumentan su riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Actualmente está aumentando la evidencia que relaciona la actividad física con la reducción del riesgo de cáncer de mama. La indicación de actividad física propuesta como mínimo es de 150 minutos de ejercicio semanal, lo cual sería aproximadamente 30 minutos 5 días en la semana.

NO TENER HIJOS

No haber tenido hijos o tener un primer hijo luego de los 30 años aumenta el riesgo de cáncer de mama. Esto se puede deber a que el embarazo reduce el número total de ciclos menstruales de una mujer.

NO HABER AMAMANTADO

Diversos estudios han evaluado positivamente los efectos de amamantar en la disminución del riesgo de desarrollar cáncer de mama. Especialmente si la lactancia se prolonga durante el primer año y medio de vida, habiéndose estudiado incluso los beneficios si se continúa hasta los dos años.

USO DE ANTICONCEPTIVOS ORALES

Es importante que cuando se considera su utilización las mujeres lo conversen con el médico tratante.

TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL

Actualmente, numerosos estudios han evaluado el uso de estas terapias, vinculándolas con el aumento del riesgo de desarrollar cáncer de mama y otras enfermedades.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Existe una clara asociación entre el consumo de alcohol y el aumento del riesgo de desarrollar cáncer de mama. Este riesgo aumenta con la cantidad de alcohol que se consume.

ES ACONSEJABLE PARA LAS MUJERES:

- Alimentarse saludablemente.
- Evitar el aumento de peso en la vida adulta.
- Realizar actividad física diaria.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Conocer las características normales del cuerpo, concurriendo inmediatamente ante cambios que ocurran.
- Programar como una rutina anual la visita al médico quien indicará los
- Conversar con el médico ante la indicación de tratamientos hormonales.
- Evitar fumar y ambientes con humo de tabaco.



Fuente: www.comisioncancer.org.uy



“EL CLIMA ESTÁ CAMBIANDO, LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA TAMBIÉN”.

La FAO celebra cada año el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre para conmemorar la fundación de la Organización en 1945. Se organizan eventos en más de 150 países de todo el mundo, convirtiéndolo en uno de los días más celebrados del calendario de las Naciones Unidas. Estos eventos fomentan la concienciación y la acción mundial en favor de quienes pasan hambre y de la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria y una alimentación nutritiva para todos. El tema del Día Mundial de la Alimentación 2016 es:

“El clima está cambiando. La alimentación y la agricultura también”.



Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura

16 de octubre de 2016

Día Mundial de la Alimentación



El clima está cambiando. La alimentación y la agricultura también.



El cambio climático está afectando a la salud de nuestro planeta y está modificando nuestro mundo. Está provocando más desastres naturales y problemas medioambientales, que dificultan el cultivo de alimentos.

El cultivo de alimentos también es parte del problema ya que hemos tomado atajos y perjudicado a nuestro planeta con el fin de producir lo que necesitamos. Para alimentar a una población creciente que alcanzará los 9 600 millones de personas en 2050, necesitaremos aprender a cultivar aquello que necesitamos de forma sostenible: es decir, sin seguir destruyendo nuestro planeta. Para cubrir una demanda tan grande, los sistemas agrícolas y alimentarios tendrán

que adaptarse a los efectos adversos del cambio climático y hacerse más resilientes, productivos y sostenibles. Es la única manera de que podamos garantizar el bienestar de los ecosistemas y de la población rural.

Cultivar alimentos de manera sostenible significa adoptar prácticas que producen más con menos en la misma superficie de la tierra y usar los recursos naturales de forma juiciosa. Significa también reducir la pérdida de alimentos antes de la fase del producto final o venta al por menor a través de una serie de iniciativas, que incluyen una mejor recolección, almacenamiento, embalaje, transporte, infraestructuras y mecanismos de mercado, así como marcos institucionales y legales.

2016, UN AÑO PARA ACTUAR

En la Cumbre de Desarrollo Sostenible de la ONU en septiembre de 2015, 193 países se comprometieron a acabar con el hambre en los próximos 15 años. Dos meses más tarde, 195 naciones firmaron su compromiso con el Acuerdo de París sobre el Cambio Climático, donde la seguridad alimentaria es reconocida como un área prioritaria de actuación. El objetivo mundial es alcanzar el Hambre Cero en 2030, pero sin abordar el cambio climático, no se podrá lograr.

¿QUÉ PUEDEN HACER TODOS LOS PAÍSES?

Cada país tiene un papel importante a desempeñar para mitigar los efectos del cambio climático. Éstos tienen que invertir en los pequeños agricultores y el aumento sostenible de la producción de alimentos, pero hay también una serie de acciones que pueden ayudar. Siendo consumidores conscientes o éticos y cambiando simples decisiones cotidianas -por ejemplo, desperdiciar menos alimentos, o comer menos carne y más legumbres nutritivas-, podemos reducir nuestra huella ambiental y mejorar las cosas.

¿LO SABÍA USTED?

La ganadería es responsable de casi dos tercios de los gases de efecto invernadero agrícolas, y del 78% de las emisiones de metano agrícolas. La FAO trabaja con los países para mejorar la gestión del ganado y mitigar los efectos del cambio climático. El impacto negativo del cambio climático en los recursos naturales -desde la disminución del suministro de agua de calidad a nivel mundial y la degradación del suelo-, subraya la creciente importancia de usar estos recursos de forma sostenible. Una adecuada gestión del suelo y los bosques, por ejemplo, puede llevar a la absorción natural de dióxido de carbono, reduciendo así las emisiones de gases de efecto invernadero.

La FAO estima que la producción agrícola

debe aumentar en un 60% para 2050 con el fin de alimentar a una población mayor. El cambio climático está poniendo en peligro este objetivo, pero la FAO y sus países miembros están trabajando en diversas soluciones.

Más de un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o desperdicia. Esto supone alrededor de 1 300 millones de toneladas anuales. El metano emitido por los alimentos en descomposición es 25 veces más potente que el dióxido de carbono.



Para 2050, se espera que las capturas de las principales especies de peces disminuyan hasta en un 40% en los trópicos, donde los medios de vida y la seguridad alimentaria y nutricional dependen en gran medida del sector pesquero. El Código de Conducta de la FAO para la Pesca Responsable orienta a los gobiernos y los actores privados en la conservación y gestión de los océanos, ríos y lagos del mundo.

La deforestación y la degradación de los bosques se calcula supone entre el 10-11% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. La FAO proporciona una serie de herramientas para los propietarios de bosques y otras partes implicadas para la gestión sostenible de los bosques.

INICIATIVAS FRENTE AL CLIMA QUE PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO

Nuestro planeta se está calentando. Los glaciares se están derritiendo, el nivel del mar está subiendo, y los fenómenos meteorológicos extremos como sequías, ciclones e inundaciones son cada vez más habituales.

Todos estos eventos tienen dos cosas en común:



1. Tienen sus peores efectos sobre las personas más pobres del mundo -muchas de las cuales son agricultores- y hacen que les sea más difícil cultivar alimentos.
2. Amenazan el objetivo de acabar con el hambre en el mundo en 2030.

La buena noticia es que podemos ayudar. Tenemos que consumir menos energía o usar fuentes de energía menos contaminantes, salvar nuestros bosques, desperdiciar menos y proteger los valiosos recursos naturales del planeta, como el agua y la tierra, entre otras cosas.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED AL RESPECTO?

Puede luchar contra el cambio climático cambiando sus hábitos cotidianos y tomando decisiones simples.



CONSERVE LOS VALIOSOS RECURSOS NATURALES DEL PLANETA

La Tierra nos proporciona todo lo que necesitamos para obtener alimentos y llevar una vida saludable, en forma de recursos naturales. Estos recursos son tierra, agua, animales y plantas. No podemos producir alimentos sin agua ni suelo, y no será mucho más difícil producir suficientes alimentos saludables y nutritivos si el agua que tenemos está contaminada y el suelo ha sido despojado de todos los minerales ricos que lo hacen fértil.

Si queremos ser capaces de seguir cultivando alimentos inocuos y nutritivos para todos en el planeta, tenemos que proteger nuestros recursos naturales:

- Evite desperdiciar agua
- Diversifique su dieta
- Mantenga vivas a las poblaciones de peces
- Mantenga limpios los suelos y el agua

- Compre productos ecológicos
- La eficiencia energética es lo mejor
- Use paneles solares u otro tipo de energías limpias
- Desperdicie menos

Al igual que la huella de carbono que producimos todos los años, liberando gases de efecto invernadero como el dióxido de carbono (al viajar en automóviles o aviones y usar la electricidad, por ejemplo), también producimos una huella a través de las emisiones ocultas de los alimentos que elegimos para comer.

A diferencia del automóvil, usted no puede ver la emisión de gases de efecto invernadero de su cena, pero la trayectoria oculta de un almuerzo desde la granja hasta el plato está llena de procesos que emiten carbono.

Además de comer más verduras o legumbres y menos carne, también podemos reducir el desperdicio de las siguientes maneras que enunciamos a continuación:

- Compre sólo lo que necesita
- No se deje engañar por la etiqueta
- Almacene los alimentos de forma inteligente
- Utilice los sobrantes de alimentos
- Elabore abono para las plantas

OTRAS FORMAS DE ACTUAR DE FORMA INTELIGENTE FRENTE AL CLIMA:

- Recicle papel, plástico, vidrio y aluminio
- Genere menos basura
- Haga que las ciudades sean más verdes
- Proteja los bosques y ahorre papel
- Camine más o utilice la bicicleta como medio de transporte
- Sea un consumidor consciente
- Sea un viajero ecológico



Fuente: www.fao.org/world-food-day/2016/theme/es/
Sgto. Lic. en Nutrición María Elisa Viña Bourgeois

LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER



LA BUENA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER.

La nutrición es un proceso por el que el cuerpo incorpora los alimentos y los usa para crecer, mantenerse sano y reemplazar los tejidos. La buena nutrición es importante para la buena salud. El comer los alimentos apropiados antes, durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar al paciente a sentirse mejor y mantenerse fuerte. Una alimentación saludable incluye comer y beber una cantidad suficiente de alimentos y líquidos que contengan nutrientes importantes (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua) que el cuerpo necesita.

Cuando el cuerpo no consigue o no puede absorber los nutrientes necesarios para la salud, se produce una afección que se llama desnutrición o malnutrición.

LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SON IMPORTANTES DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER.

La terapia nutricional se usa para ayudar a los pacientes con cáncer a obtener los nutrientes que necesitan para mantener el peso corporal y la fuerza, mantener los tejidos del cuerpo sanos y luchar contra las infecciones.

Los hábitos de alimentación saludable y una buena nutrición pueden ayudar a los pacientes a soportar los efectos del cáncer y su tratamiento. Algunos tratamientos para el cáncer funcionan mejor cuando el paciente está bien nutrido y obtiene suficientes calorías y proteínas de los alimentos. Los pacientes que están bien nutridos pueden tener un mejor pronóstico (probabilidad de recuperación) y calidad de vida.

EL CÁNCER PUEDE CAMBIAR LA MANERA EN QUE EL CUERPO UTILIZA LOS ALIMENTOS.

Algunos tumores elaboran sustancias químicas que cambian la manera en que el cuerpo utiliza ciertos nutrientes. El uso que el cuerpo hace de las proteínas, los carbohidratos y las grasas se puede ver afectado, especialmente cuando se trata de tumores del estómago o los intestinos. Puede parecer que un paciente está comiendo lo suficiente, pero puede ocurrir que el cuerpo no pueda absorber todos los nutrientes de los alimentos.

EFFECTOS DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER EN LA NUTRICIÓN



CIRUGÍA Y NUTRICIÓN

El cuerpo necesita una cantidad extra de energía y nutrientes para cicatrizar las heridas, luchar contra las infecciones y recuperarse de la cirugía. Si el paciente está desnutrido antes de la cirugía, esto puede causar problemas durante la recuperación; por ejemplo, cicatrización precaria e infecciones. Para estos pacientes, la atención nutricional puede comenzar antes de la cirugía.

Es común que los pacientes sientan dolor, estén cansados o pierdan el apetito después de la cirugía. Durante un tiempo, algunos pacientes no pueden comer lo que comían habitualmente como resultado de estos síntomas.

CIERTAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PUEDEN AYUDARLOS, ENTRE ELLAS LAS SIGUIENTES:

- No consumir bebidas carbonatadas (gaseosas ó sodas)
- Evitar los alimentos que produzcan gases como: legumbres (lentejas, porotos, garbanzos), algunos vegetales (arvejas, brócoli, coliflor, morrones, pepino, rábanos, repollo y repollitos de Bruselas)

ELEGIR ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS Y CALORÍAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA Y AYUDAR A QUE LAS HERIDAS SE CICATRICEN. ENTRE LAS BUENAS OPCIONES SE INCLUYEN LAS SIGUIENTES:

- Clara de huevo
- Lácteos y sus derivados (yogures descremados, quesos magros)
- Carnes blancas en mayor frecuencia que las carnes rojas (preferentemente magras).
- También se pueden usar suplementos ricos en calorías y proteínas.

SI EL ESTREÑIMIENTO ES UN PROBLEMA, SE RECOMIENDA:

- Aumentar la fibra en pequeñas cantidades (Cereales integrales como avena y salvado, vegetales y frutas que en algunos casos deberán consumirse cocidas, panes y galletas magras integrales)
- Beber mucha agua.

LA NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

CUMPLIR CON CIERTAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER.

Tanto la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) como el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research) tienen pautas alimentarias que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Sus pautas son muy similares e incluyen los siguientes consejos:

- Tener una alimentación abundante en frutas y vegetales.
- Comer alimentos con poca grasa.
- Comer alimentos con poca sal.
- Lograr y mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicios durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Tomar pocas bebidas alcohólicas o no tomarlas.
- Preparar y almacenar los alimentos de forma apropiada.
- No usar tabaco en ninguna de sus formas.



Fuente: www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq
Sgto Lic. en Nutrición María Elisa Viña Bourgeois

ENTRETENIMIENTO

S
O
P
A

D
E

L
E
T
R
A

ENCUENTRA LAS 15 PALABRAS ESCONDIDAS
EN ESTA SOPA DE LETRAS.

En el hospital

L	U	I	S	V	A	P	B	T	I	R	I	T	A	S	E	I
C	W	U	A	W	M	Y	A	O	Y	K	Y	D	J	Y	O	R
Z	E	P	T	J	B	A	L	C	O	H	O	L	C	I	O	F
Y	P	I	E	O	U	C	V	E	P	O	M	A	D	A	M	S
M	U	V	C	O	L	S	I	F	C	A	M	I	L	L	A	H
C	E	F	U	W	A	O	R	I	I	X	M	J	C	K	V	R
E	I	D	N	I	N	J	B	E	S	O	H	É	R	D	Y	E
A	N	R	I	E	C	P	A	B	E	E	U	A	D	O	P	A
V	X	F	U	C	I	X	P	R	T	V	O	M	R	I	P	P
D	N	A	E	J	A	B	E	E	A	G	E	K	B	L	C	R
K	G	V	Y	R	A	M	Y	G	F	B	O	N	C	Y	H	O
U	C	A	K	D	M	N	E	U	E	D	E	P	D	Y	E	Z
U	A	E	T	H	C	E	O	N	J	Y	O	A	Y	A	X	L
Z	G	R	U	J	T	E	R	A	T	E	I	U	G	Q	I	U
P	E	D	I	A	T	R	A	O	W	O	R	V	U	Q	A	E
Q	Y	E	F	T	E	R	M	Ó	M	E	T	R	O	L	Y	U
E	Q	A	L	G	O	D	Ó	N	Y	P	I	S	R	E	E	Y

pomada
jarabe
enfermero
ambulancia
alcohol

medicamento
fiebre
cirujano
pediatra
venda

camilla
termómetro
médico
algodón
tiritas

LABERINTO

TOMA UN CAMINO Y
TRATA DE AYUDAR AL
PERRO A LLEGAR A LA
CASA DE ACAMPAR,
RESOLVIENDO EL
LABERINTO SIGUIENTE.

