

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

12 MANERAS DE MEJORAR SU SALUD EN GENERAL Y REDUCIR EL RIESGO DEL CÁNCER

1. Examínese los senos una vez al mes y visite a su doctor para el examen clínico anual de sus senos, las mamografías, el examen pélvico y las pruebas de Papanicolaou (PAP).
2. No fume. Fumar cigarrillos es la causa número uno de muerte por cáncer en EE.UU. Fumar hace daño no solamente a usted sino también a aquellas personas que respiran el humo de su cigarrillo.
3. Mantenga un peso saludable y haga ejercicio moderado por lo menos 5 veces a la semana.
4. Coma una variedad de alimentos. Comer una dieta balanceada regularmente ofrece la mejor esperanza de bajar el riesgo de cáncer.
5. Coma por lo menos 5 porciones de vegetales y frutas cada día.
6. Agregue a su dieta alimentos ricos en fibra como: cereales de grano entero, vegetales y frutas.
7. Corte la grasa de su dieta. La dieta ideal contiene menos de 30% de calorías provenientes de la grasa.
8. Recorte las carnes procesadas como el jamón, tocino, boloña, perros calientes y alimentos que contienen sulfatos.
9. No tome bebidas alcohólicas o al menos limite el uso del alcohol.
10. Evite el daño del sol a la piel. Proteja la piel durante las horas cuando el sol está más caliente de las 10 a.m. a 3 p.m. Use un sombrero. Use crema para bloquear el sol con un SPF (factor de protección solar) de por lo menos 15. Lo mejor es mantenerse fuera del sol.
11. Tenga cuidado con los químicos que se encuentran en su trabajo y que le pueden hacer daño. Si usted trabaja con productos químicos o fibras como asbestos, protéjase usando ropa que la proteja y siga todas las indicaciones.
12. Use productos biodegradables. Disminuya el uso de insecticidas y otras sustancias tóxicas.

BUENA NUTRICIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Lo que nosotros comemos diariamente tiene un efecto muy poderoso en nuestra salud y la calidad de vida. La buena alimentación es una parte importante del tratamiento para el cáncer. Si consume los alimentos adecuados antes, durante y después de su tratamiento se sentirá mejor y más fuerte.

Cómo Prepararse para el Tratamiento del Cáncer

- Una alimentación saludable es vital para el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, es aún más importante para los pacientes con cáncer.
- Las frutas, verduras, granos y legumbres tienen alimentos nutritivos importantes y otras sustancias que ayudan a combatir el cáncer, refuerzan el sistema inmune y previenen cáncer.
- Si se alimenta de forma saludable, llegará al tratamiento con reservas que le ayudarán a evitar la debilitación de su cuerpo, a reconstruir los tejidos y a mantener las defensas para evitar infecciones.
- Las personas que se alimentan bien pueden combatir mejor los efectos secundarios. Incluso, podrán resistir dosis más altas durante el tratamiento.

Cómo solucionar los problemas de alimentación durante el tratamiento

- Las recomendaciones de nutrición para pacientes durante tratamiento de cáncer son diferentes porque son diseñadas para darle fuerza y resistir los efectos del tratamiento.
- Durante su tratamiento usted debería hablar con su médico antes de hacer grandes cambios en su dieta.

Después de que termina el tratamiento para el cáncer

- Lo que come después de su tratamiento le ayudará a recobrar su fuerza, reconstruir sus tejidos, y lo ayudaran a sentirse bien.
- Intente consumir una amplia variedad de alimentos cada día. Una buena estrategia es hacer su plato con muchos colores de diferentes verduras.
- Una dieta baja en grasa y alta en fibra es la dieta más sana de todas. Basé su dieta en granos enteros, legumbres, verduras y fruta; esta le dará muchas vitaminas, minerales, fibra, y fotoquímicas que combaten el cáncer.

RECURSOS DE NUTRICIÓN

American Cancer Society..... 800-227-2345

www.cancer.org

Ofrece información acerca de la nutrición para el paciente.

American Dietetic Association 800-877-1600

www.eatright.org

Dietistas ofrecen información sobre alimentación y nutrición, en inglés y español, y referencias a otros dietistas locales.

National Cancer Institute..... 800-422-6237

TTY 800-332-8615

www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints.pdf

Ha preparado información para ayudarle a aprender sobre sus necesidades alimenticias durante el tratamiento y para ayudarle a enfrentar mejor los efectos secundarios que pueden afectar su alimentación. Está diseñada para los pacientes de cáncer, sus familiares y las personas que se encargan de cuidarlos.

EJERCICIO Y BUENA CONDICIÓN FÍSICA

Estudios han demostrado que el ejercicio, sin importar la edad, puede ser de gran beneficio físico y mental. Un programa personalizado para tener buena forma física puede ayudarle a hacerse cargo de su salud manteniendo una buena forma física y el estilo de vida necesario para mantener una vida activa e independiente.

Muchas personas piensan que a medida que avanzamos en edad, tenemos la tendencia de ser más despaciosos y hacer menos actividad física. Esto no necesariamente es verdad. De acuerdo al presidente de la organización Council on Physical Fitness and Sports, mucha de la fragilidad que se atribuye a la edad es causada por la inactividad, las enfermedades y la nutrición deficiente. La buena noticia es que muchos de estos problemas pueden ser mejorados cambiando algunos de los hábitos y los estilos de vida. Además los estudios de investigación también demuestran que el ejercicio puede reducir la tensión y reducir el estrés que siente. Diciéndolo en palabras sencillas, el ejercicio es una de las mejores cosas que usted puede hacer para su salud.

COMO COMENZAR

Antes de iniciar un programa de ejercicios es buena idea hacerse un examen físico y hablar de sus objetivos con su proveedor de cuidado de salud.

- Escoja actividades que están más de acuerdo con su nivel de habilidad y resistencia.
- Seleccione un programa con el cual usted se sienta complacida como por ejemplo bailar, hacer ejercicio acuático, o caminar.
- Los resultados toman tiempo, tenga paciencia.
- Recuerde tomar bastantes líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Haga ejercicio con un amigo o amiga.
- Descanse cuando sea necesario.
- Mantenga un diario de su progreso.

PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

American Cancer Society..... 800-227-2345

www.cancer.org

Ofrece información relacionada con la nutrición y las actividades físicas, así como las actividades para el sitio de trabajo llamado *Active For Life*.

Cancer Support Community

Pasadena 626-796-1083

200 E. Del Mar Blvd., Suite 118, Pasadena, CA 91105

www.twcla.org

South Bay Cities 310-376-3550

109 W. Torrance Blvd., Suite 100, Redondo Beach, CA 90277

www.wellnessandcancer.org

Valley/Ventura

Westlake Village..... 805-379-4777

530 Hampshire Rd., Westlake Village, CA 91361

Chatsworth Satellite 818-407-1643

9410 Owensmouth Ave., Chatsworth, CA 91311

www.twcvv.org

Cancer Support Community (cont.)

Benjamin Center 310-314-2555

1990 S. Bundy Dr. Suite 100, Los Angeles, CA 90025

www.cancersupportcommunitybenjamincenter.org

www.cancersupportcommunity.org

Ofrece clases gratuitas de Yoga, T'ai Chi, Qi Gong, talleres acerca de la visualización y relajamiento, programas de reducción de estrés y meditación para pacientes con cáncer y sus familias. Llame por favor para el horario completo.

Team Survivor Los Angeles..... 310-477-8557

1223 Wilshire Blvd., Suite 570, Santa Monica, CA 90403

Ofrece una variedad de programas de actividad física (yoga, estiramiento y aumentando la resistencia, natación, caminatas, senderismo, navegación en bote, triatlón), clases educativas y actividades divertidas para mujeres de todas las edades y niveles de resistencia quienes actualmente tienen o han tenido un diagnóstico de cáncer.

weSPARK Cancer Support Center

Sherman Oaks 818-906-3022

13520 Ventura Blvd. Sherman Oaks, CA 91432

Santa Clarita 661-288-2322

26370 Diamond Place, Santa Clarita, CA 91350

www.wespark.org

Ofrece clases de Yoga, T'ai Chi, Qi Gong, visualización y otros programas creativos. Todos los servicios son gratuitos. Llame por favor para el horario completo.

YWCA ENCORE^{Plus} Program

Santa Monica 310-452-3881

2019 14th Street, Santa Monica, CA 90405

www.smywca.org

Ofrece gratuitamente ejercicios acuáticos y grupos de apoyo para mujeres después de la cirugía del cáncer. Otros programas de yoga, aeróbicos, y entrenamiento para estirar los músculos se ofrecen sin costo.

RECURSOS DE BIENESTAR

PROGRAMAS PARA DEJAR DE FUMAR

American Cancer Society..... 800-227-2345

www.cancer.org

Provee materiales y referencias en la comunidad para programas para dejar de fumar.

American Lung Association in California 800-548-8252

www.californialung.org

Provee materiales y referencias que ayudan a las personas que quieren dejar de fumar.

California Smoker's Help-Line..... 800-662-8887

Chewing Tobacco 800-844-2439

www.californiasmokershelpline.org

Provee materiales de auto-ayuda para dejar de fumar y referencias por teléfono para consejería y otros programas para dejar de fumar. Servicios especializados disponibles para jóvenes y mujeres embarazadas.

City of Long Beach Tobacco Education Program 562-570-7950

3820 Cherry Avenue, Long Beach, CA 90807

www.longbeach.gov

Provee información educativa y referencias, también provee información sobre la política y las leyes acerca del tabaco.

Los Angeles Tobacco Control & Prevention Program..... 213-351-7890

3530 Wilshire Blvd., 8th Floor, Los Angeles, CA 90010

www.lapublichealth.org/tob

Provee educación acerca del tabaco y presentaciones para dejar de fumar; facilita entrenamientos en como dejar de fumar y materiales educativos y de prevención en inglés y en español.

Nicotine Anonymous 800-642-0666

www.nicotine-anonymous.org

Programa para dejar de fumar de 12 pasos para las personas interesadas en dejar de fumar o que han dejado de fumar.

TRATAMIENTO Y REFERENCIAS PARA EL ABUSO DE SUSTANCIAS (DROGAS)

2.1.1. Los Angeles County211 o 800-339-6993
TTY 800-660-4026

www.infoline-la.org

Especialistas ofrecen información y referencias a agencias de la comunidad que pueden ayudar con el abuso de drogas o sustancias.

Al-Anon/Ala-Teen Family Group Hotline 818-760-7122
Español 562-948-2190

www.alanonla.org

Provee información y referencias a grupos de apoyo para niños, amigos y familiares de alcohólicos.

Alcoholics Anonymous - Los Angeles 800-923-8722
Antelope Valley 661-945-5757
Long Beach 562-989-7697
San Fernando Valley 818-988-3001
San Gabriel and Pomona Valley 626-914-1861
South Bay 310-618-1180
Westwood 310-474-7339

www.aa.org

Ayuda a personas con problemas de adicción al alcohol a mantenerse sobrias. Ofrece información sobre reuniones de AA y otras actividades. Mantiene una línea telefónica de información 24 horas al día.

Alcoholism Center for Women, Inc. 213-381-8500

1147 S. Alvarado Street, Los Angeles, CA 90006

www.alcoholismcenterforwomen.org

Provee un programa del tratamiento residencial, grupos de apoyo de 12 pasos, psicoterapia individual y de grupo, evaluaciones psicosociales, asesoramiento vacacional y de otros adictos, y clases para padres.

Asian American Drug Abuse Program, Inc. 323-293-6284

2900 S. Crenshaw Blvd., Los Angeles, CA 90016

www.aadapinc.org

Ofrece programa de tratamiento para la drogadicción ordenado por la corte, educación sobre el tabaco, tratamiento para el abuso de sustancias a través de un programa residencial que incluye psicoterapia individual, en grupos y familiar, evaluación y mantención de la sobriedad.

California Department of Alcohol and Drug Programs..... 800-879-2772
TTY 916-445-1942
www.adp.ca.gov
Recursos para las personas que buscaban ayuda con la drogadicción.

CLARE Foundation, Inc..... 310-314-6200
911 Pico Blvd., Santa Monica, CA 90405
Ofrece apartamentos amueblados para mujeres recuperándose del abuso de drogas y alcohol y sus niños. Se incluye programa de 12 pasos, y un programa integral contra el uso y abuso de drogas.

Cocaine Anonymous
Los Angeles 310-216-4444
San Fernando Valley 818-760-8402
www.ca4la.org
Provee información sobre reuniones de 12 pasos y mantiene una línea telefónica para emergencias.

Los Angeles Centers for Alcohol and Drug Abuse 562-906-2676
www.lacada.com
Ofrece tratamiento extensivo contra el uso de drogas, un programa mixto para personas sobrias, asesoramiento sobre violencia domestica y servicios ordenados por la corte.

Narcotics Anonymous - Southern California 800-863-2962
Español 800-622-4672
www.todayna.org
Provee información sobre los recursos disponibles para personas que desean dejar de usar drogas. Grupos de apoyo de 12 pasos y grupos para la auto-ayuda están disponibles. Llame para los servicios locales.

National Council on Alcoholism & Drug Dependence 800-622-2255
East San Gabriel and Pomona Valley 626-331-5316
Lancaster 661-948-5046
Long Beach 562-426-8262
Palmdale 661-274-1062
Pasadena 626-795-9127
San Fernando Valley 818-997-0414
South Bay 310-328-1460
www.ncadd.org
Provee información, materiales educativos y referencias a servicios de consejería y tratamiento. También ofrece programas de educación y prevención para la comunidad.

United American Indian Involvement..... 213-202-3970

1125 W. 6th Street, Suite 103, Los Angeles, CA 90017

www.uaii.org

Provee servicios de apoyo emocional, mental, espiritual, cultural, social, y para la salud de los nativo-americanos que tienen problemas con el abuso de drogas y sus familiares. Ofrece asesoramiento individuo, por pares y en grupo; grupos para la auto-ayuda; rehabilitación vocacional; servicios sociales; prácticas curativas espirituales y tradicionales; y servicios de Prop 36.

PROGRAMAS DE CONTROL DE PESO

Overeaters Anonymous

Los Angeles 323-653-7499

San Fernando Valley 818-342-2222

San Gabriel Valley 626-335-3355

www.oalaig.org

La agrupación de Overeaters Anonymous está formada por personas que al compartir sus experiencias y al dar fuerza y esperanza se están recuperando de la compulsión de comer en exceso. No hay costo para los miembros.

Weight Watchers 800-651-6000

www.weightwatchers.com

La filosofía de Weight Watchers incluye el manejo saludable de la pérdida de peso. Es un programa integral que incluye un plan de alimentos, de actividades y modificación de los comportamientos; todo esto se ofrece en un ambiente de apoyo.