

THE BLOODLINE WITH LLS

A PODCAST FOR PATIENTS AND CAREGIVERS

Episodio: 'La Nutrición y el Cáncer'

Descripción:

Unase a nosotros en nuestra conversación con Ricardo Lopez, Dietista Oncológico. En este episodio él nos explicará la importancia de tener una nutrición adecuada antes, durante y después de un tratamiento, y nos proveerá consejos para aliviar efectos secundarios causado por el cáncer.

Transcripción:

Margie: Bienvenido a este episodio de *The Bloodline* con LLS, mi nombre es Margie y seré su moderadora. Hoy es un placer para mí darle la bienvenida a Ricardo López, dietista registrado, bilingüe y especialista certificado en nutrición oncológica. En sus 10 años de experiencia ha trabajado con pacientes que padecen de variedades de cánceres, Ricardo continúa su pasión por la nutrición oncológica en el hospital Parkland en Dallas, Texas, donde él educa los pacientes con cáncer sobre la importancia de tener una nutrición adecuada antes, durante y después del tratamiento, al igual, cómo manejar los efectos secundarios.

En este episodio hablaremos sobre el papel esencial que desempeña la nutrición en la vida de los pacientes con cáncer. Bienvenido, Ricardo, gracias por estar aquí con nosotros hoy.

Ricardo Lopez: Muchas gracias.

Margie: Eh queremos empezar, sabemos que eres dietista registrado como hemos mencionado, certificado en la nutrición oncológica, ¿podrías explicarles a nuestros oyentes qué es lo que usted hace?

Ricardo: Claro que sí, bueno, cuando se tiene cáncer, el cuerpo necesita de nutrientes y calorías adecuadas para recuperarse del tratamiento. De mis servicios incluye la terapia de nutrición médica que viene a mejorar la capacidad de los pacientes para tolerar el tratamiento. Esta mejora también la calidad de vida durante y después del tratamiento, y durante la supervivencia. Sin embargo, comer bien durante el tratamiento puede resultar difícil. Los tratamientos de cáncer están diseñados para matar células cancerosas. Pero esos tratamientos también dañan células sanas, lo que puede provocar efectos secundarios que provoquen problemas de alimentación como náuseas y vómitos, problemas para tragar, diarrea y entre otros síntomas. Es ahí adónde entra mi rol como dietista oncólogo, Mi práctica incluye educación, evaluación y asesoramiento en prevención del cáncer, y nutrición durante y después del tratamiento de cáncer. Algunos de mis objetivos es minimizar los efectos secundarios del tratamiento, prevenir y corregir deficiencias nutricionales, prevenir la pérdida de peso involuntaria, prevenir el mal estado nutricional que muchas veces puede provocar complicaciones durante el tratamiento. También manejo regímenes de apoyo nutricional a través de sondas de alimentación por diferentes rutas y dietas especializadas para pacientes con diagnóstico de cáncer.

Margie: Y Después de un diagnóstico, ¿qué sería la primera recomendación que usted le da, pues, a un paciente al llegar a usted?

Ricardo: Claro. Antes de comenzar el tratamiento, la persona debe de llevar una dieta saludable y tratar de mantener un peso moderado.

Eso se lleva a cabo con una dieta que incluya suficientes fibras, grasas saludables, proteínas, granos enteros y legumbres. Si es que el paciente ya ha tenido una pérdida de peso involuntaria, recomiendo una dieta rica en calorías y en proteína para recuperar el peso y el músculo, y así llegar fuertes a empezar el tratamiento. Durante este tiempo, los pacientes pueden prepararse para comer mientras reciben tratamiento. Puede resultar útil abastecer el congelador, el refrigerador y las alacenas con alimentos saludables que le gusten a la persona. Los alimentos que no requieren poco o ningún tiempo de cocción, como, este, frijoles, atún, salmón en lata, crema de almendras, crema de cacahuete. También puede resultar útil cocinar los alimentos con anticipación y tenerlos congelados, este, para cuando los ocupen, este, durante el tratamiento.

Margie: ¿Y es posible que una nutrición apropiada pueda ayudar a estimular el sistema inmunológico?

Ricardo: Claro que sí, nutrición es vital para nuestro sistema inmunológico. Sabes, los estudios, sugieren que una dieta de una persona influye en el sistema inmunológico, ya que alrededor del 70% del sistema inmunológico del cuerpo se encuentra en el intestino. Ahora, la dieta juega un papel importante a la hora de determinar qué tipos de microbios

viven en nuestros intestinos. Cada etapa de la respuesta inmune del cuerpo depende de la presencia de muchos micronutrientes. Ejemplos de esos nutrientes que se han identificado como críticos para el crecimiento y la función de células inmunes, incluyen la vitamina C, vitamina D, el zinc, el selenio, el hierro, las proteínas, incluyendo el aminoácido glutamina. Ahora, para fortalecer el sistema inmune bien importante, van a haber dos tipos de alimentos aquí. El primero, menciono los probióticos, los cuales son bacterias favorables que viven en el intestino y mejoran la salud, trayendo beneficios como facilitar la digestión y la absorción de nutrientes, y fortalecer el sistema inmunológico. Ésos probióticos, este, se encuentran en alimentos fermentados como el kéfir, muy común ahora en día, el yogur con cultivos activos, yogur griego, vegetales fermentados, tempeh, bebida que se llama kombucha, kimchi, entre otros alimentos. En segundo, los prebióticos son vitales para fortalecer el sistema inmunológico. Estos prebióticos son alimentos generalmente con alto contenido de fibra que actúan como nutrientes para la microbiota humana. Se encuentran en alimentos como el ajo, cebolla, espárragos, plátanos, manzanas, jícama, semillas de lino, avena, polvo de cocoa, entre otros. Una dieta rica en estos prebióticos favorece el crecimiento y mantenimiento de microbios favorables. En otras palabras, los prebióticos alimentan a los microbios, así que ciertos microbios descomponen las fibras produciendo ciertos compuestos que favorecen en sí, al sistema inmune. Y es así como nosotros fortalecemos nuestro sistema inmunológico.

Margie: Es bueno saber eso. Y cuando hablas con un paciente o cuidador sobre la dieta, ¿ellos le presentan alguna barrera o una dificultad en seguir la dieta?

Ricardo: Bueno, las barreras van a depender, en cada en cada situación que se encuentre el paciente. Los pacientes que enfrentan con cáncer una de las barreras es obtener la nutrición adecuada, suelen ser varias. Para algunos pacientes con cáncer, puede resultarles difícil digerir ciertos alimentos después de cirugías. Dependiendo del diagnóstico y tratamiento específico del cáncer, los pacientes pueden tener efectos secundarios, y uno de los más comunes es la falta de apetito, y esa es una de las barreras más grandes que ellos encuentran. Algunos tratamientos contra el cáncer generan aversión a los alimentos, como náusea, el cansancio, el dolor, estos pueden disminuir el apetito, lo que los lleva a saltarse comidas y no obtener suficientes calorías y nutrientes que necesitan, causando una pérdida de peso involuntaria, poniéndolos en riesgo a desnutrición. Ahora, también existen otros tipos de barreras, como, cuales como la financiera, que es no tener suficiente dinero para comprar los alimentos recomendados. Muchas de las veces, comprar frutas frescas, verduras, proteínas magras, es un poco costoso. Cuando yo les hablo de granos enteros, cuál, como tal como la quinua, bueno, el precio es mucho más caro que el arroz. Cuando recomendamos grasas saludables como aceite de aguacate, pues es lo mismo, ¿verdad? Al igual que cuando uno hace la recomendación alimentos altos en omega 3 como el salmón, bueno, es más costoso que el pollo, ¿verdad? Esos son de las principales barreras para para ellos que tienen estos pacientes, que tienen cáncer.

Margie: So, con esa barrera, usted sabe que los hispanos, nosotros somos ricos en el sabor y en los productos que nosotros usamos. ¿Podría mientras tanto que se mejore la economía para el paciente, y estoy hablando del paciente hispano, mantener la dieta utilizando los productos de alimentos habituales que a lo mejor tenga en su casa?

Ricardo: Absolutamente. Como todas las culturas gastronómicas, América Latina tiene muchos alimentos nutritivos para disfrutar y al mismo tiempo contienen un alto número de nutrientes. Llámelo aguacates, frijoles, lentejas, garbanzos, verduras como cilantro, ajo, cebolla, calabacita, tomates, todo esto es parte de nuestra cultura. Cosas como pollo, nopalitos, algunas culturas también usan arroz con gandules, los gandules nos van a brindar fibras, proteína; huevo es muy común, chimichurri que es una salsa que se prepara con especias. Son cosas que en esta cultura se pueden utilizar. ¿Recetas con esas comidas? Bueno, ya depende de lo que el paciente le guste más o lo que se antoja en el momento y lo que haya disponible en, en la cocina. Ejemplos que te puedo dar, como huevos con nopalitos y frijoles, puede ser aguacates o guacamole, tacos de pollo con nopalitos, calabacitas con frijoles, etcétera. Ahora, es bien importante mencionar que hay platillos también que nos pueden traer problemas a la salud. ¿Okay? Y es necesario disminuir el consumo de estos. Estos alimentos van a promover enfermedades y van a causar una inflamación celular. Vamos a hablar ahora entonces de cosas como carnitas, menudo, barbacoa y cueritos. Esto nos van a poner en un riesgo de enfermedades cardiovasculares, hígado graso. Al cocinar hay que tener en cuenta qué aceite estamos usando en, en la casa. En nuestra cultura hispana es muy común el aceite de maíz, el cual es un aceite inflamatorio. Cuando se quiere disminuir el riesgo de

enfermedades y combatir cáncer, queremos disminuir la inflamación celular que uno tiene. Este, estos alimentos también van a provocar esa inflamación. También alimentos que sean preparados con manteca de cerdo o algunas otras grasas sólidas como tamales, frijoles, refritos, tortillas de harina blanca con manteca, carne de cerdo, estas son cosas otra vez que hay que limitar y dejar solamente para ocasiones especiales, como reuniones con familiares, o algún fin de semana. Otra de las cosas que hay que tomar en cuenta con nuestros alimentos en nuestra cultura, alimentos que se preparan con un exceso contenido de azúcar, a veces hasta fritos como churros, como un flan, o arroz con leche.

Margie: El hispano sí que le gusta el arroz con leche.

Ricardo: Ah claro, claro y es muy rico. Nos gusta el pan dulce, claro, está ahí y uno tiene que recordar las raíces de dónde viene y alrededor de la comida es como uno comparte tiempo con la familia, y hay que disfrutar el momento, ¿verdad? Ahora, otra vez, hay que tener solamente en cuenta qué tan frecuente estoy poniendo estos alimentos en mi mesa para comer.

Margie: Es bueno de que usted haya dicho eso porque eso es parte de la cultura. So, con eso en mente, ¿hay algunos medicamentos que interactúan con la dieta?

Ricardo: Va a haber alimentos que interactúan con ciertos medicamentos, va a haber también productos herbolarios que también van a interactuar con medicamentos para cáncer o cualquier otra enfermedad como cardiovasculares. Básicamente, en cuanto a

comidas, hablamos de toronja, jugo de toronja, la cual que hay que evitar. Otro de los populares, es extracto de té verde, este o tés como hierba de San Juan. ¿Qué suplementos se pueden tomar durante el tratamiento? Existen casos especiales en los que el médico puede recetarle suplementos si está recibiendo tratamientos de quimioterapia. Por ejemplo, los medicamentos para fortalecer huesos como el ácido zoledrónico, esto requiere suplementar con calcio y con vitamina D para que el medicamento funcione de una mejor manera. Algunas vitaminas y minerales, por el contrario, pueden interferir la eficacia de los medicamentos contra el cáncer. Los suplementos que contienen antioxidantes como coenzima Q10, selenio, vitamina A, antioxidantes como vitamina C, pueden ayudar a prevenir el daño celular, pero existe cierta evidencia que tomar dosis altas de suplementos durante el tratamiento del cáncer podría hacer que el tratamiento sea menos efectivo. La razón que pasa esto es porque otra vez, puede que haya una interacción peligrosa donde vaya a dañar el hígado. Entonces es bien importante, si es que el paciente decide empezar a tomar algún suplemento, comunicarlo con su médico. Si es de que deciden un alimento muy especial que a lo mejor lo recomendaron para ayudar con el cáncer, allá en la cultura, yo escucho que mandan por paquetería polvos de suplemento, tienen que mencionar con el dietista para asegurarse que no vaya a haber algún conflicto.

Margie: Muy buena recomendación. Vamos entonces a imaginarnos que el paciente está en el supermercado haciendo su comprita. ¿La información, la etiqueta de nutricional, qué deben ellos estar mirando en esa etiqueta?

Ricardo: Bueno, en esas etiquetas, primero que nada, hay que comenzar con el tamaño por porción. Que eso lo va a reflejar en la parte de arriba de la etiqueta para ver de qué estamos hablando. Muchos de los productos van a mencionar media taza, contiene todos esos números que ustedes ven en la etiqueta etcétera. Una vez que identificamos el tamaño de la porción es importante ver el contenido de grasa. Nos queremos enfocar en la grasa saturada. Este tipo de grasas saturadas puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y subir el colesterol, y eso es una de las cosas que uno quiere tener menos. Si están, comparando productos, a lo mejor es el mismo producto, vamos a decir mantequilla, son diferentes marcas, son diferentes proveedores. Bueno, vamos a comprar la grasa saturada y llevar a casa quién tenga la menor cantidad. Segundo, en esos nutrientes es bien importante identificar los azúcares agregados. ¿Qué significa los azúcares agregados? Los azúcares agregados vienen siendo el azúcar que la marca o la compañía le pone al producto. Esos azúcares agregados, la recomendación en la Asociación Estadounidense del corazón (La American Heart Association, AHA) es que los hombres no deben de consumir más de 36 gramos. Las mujeres deben de consumir menos de 25 gramos al día. Cabe mencionar, un refresco de Coca-Cola, una sola lata va a, a, vamos a obtener 36 a 41 gramos de azúcar agregada, solamente en ese refresco nos pasamos de la recomendación, es bien importante identificar esos azúcares agregados. Si el alimento en si contiene azúcar natural, llámelo naranja, manzana, el yogur tiene azúcar natural, de eso no hay problema, pero el azúcar agregado es donde hay que enfocarnos. Una vez que tenemos esos números identificados, el siguiente viene siendo la proteína, uno siempre quiere obtener productos altos en proteína. La proteína

nos ayuda en un sinnúmero de funciones en él, en nuestros sistemas inmunológicos, metabólicos, en fin. Por último, el contenido de fibra es bien importante, la fibra ayuda al cuerpo a digerir los alimentos que consume. También puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, y ciertos tipos de cáncer. Siempre es importante cuando vemos el número de, de la cantidad de fibra que contiene, buscar productos que contengan 5 gramos por porción y si es que más, aún que mejor.

Margie: Bueno que usted haya explicado de que mirar la porción, porque yo por una, cuando e empecé a mirar, pensaba que la, un ejemplo, si era una bolsa, que, si decía 180 calorías, era por la bolsa completa. So, es bueno de que uno mire bien la porción, si dice es media taza, es media taza y esa es la caloría y por media taza es toda esa información de la nutrición.

Ricardo: Exactamente.

Margie: Vamos a hablar sobre un poquito de los efectos secundarios que le, les sucede a los pacientes como un ejemplo, úlceras en la boca o dificultad en tragar. ¿Qué puedo hacer un paciente para poder alimentarse y no sentir tanto dolor?

Ricardo: Este, cuando hay úlceras en la boca, también conocidas como llagas, es necesario evitar todas las comidas ácidas. Todas las comidas picosas, evitar las comidas que sean duras y crujientes y de lo contrario, seleccionar comidas que sean suaves. Este, tales como el yogurt, tales como un huevo de, de otra manera, a todo lo que sea líquido que vaya a esquivar esa úlcera, llámelo una malteada, este, va a ser algo fácil que ellos

puedan, este, tomar o comer para recibir suficientes nutrientes sin estar lastimando esa llaga. Me mencionabas también cambios al gusto. Estos cambios al gusto, es posible que la comida resulte insípida, amarga, salada, dulce o desagradable. Estos cambios del sentido del gusto son muy, muy comunes durante la quimioterapia y radiación. Puede que la carne roja deje un sabor metálico en la boca mientras los alimentos dulces pueden empezar a tener un sabor amargo. Una de las recomendaciones generales es cambiar la textura. Puede que el puré de papa sea mejor tolerado que papas horneadas, un pan suave en lugar que galletas saladas o crujientes, un puré de manzana en vez de unas rodajas de manzana fresca. Cambiar la temperatura de los alimentos también resulta ser de beneficio. Alimentos fríos como cereales fríos o una ensalada de pasta, atún, o pollo, avena fría, hummus. También se recomienda que alterne diferentes sabores, como manzana con canela, sandía con queso feta, queso con mermelada, uvas con queso cheddar; cuando el paciente recibe esa percepción de sabor metálico es necesario elegir proteínas alternas como huevos, frijoles, lentejas, garbanzo, aquí también entra el yogur griego. ¿Por qué? Porque nos va a proveer demasiada cantidad de proteína sin ese sabor metálico que lo va a traer la carne, especialmente las carnes rojas. Con el sabor metálico, yo les recomiendo con que consuman bebidas ácidas, ¿okay? Estas bebidas ácidas como limonada o jugo de arándano pueden ayudar a enmascarar el sabor metálico. Es necesario evitar esas, esas bebidas ácidas si es de que se tiene llagas en la boca, no queremos empeorar esa situación. Regresando con lo metálico, es también de favor usar, utensilios de plástico en vez de metal o utensilios de bambú. Evitar al almacenar alimentos en recipientes de aluminio o de metal. Ahora, cuando el agua a veces no nos

sabe muy bien, yo les recomiendo probar agua alcalina; el agua alcalina ligeramente es menos ácida. ¿Por qué? Porque el agua alcalina le ponen, le agregan calcio, magnesio, potasio y bicarbonato, lo cual puede cambiar el sabor de, de, del agua. Yo les recomiendo probar agua de coco o licuar las frutas con agua fría como agua de sandía o de piña, usando también agua de coco en estas frutas, o de otra manera, usando agua fusionada como con pepino, menta u otras frutas para, para darle ese sabor.

Margie: ¿Y qué diría usted si el paciente está teniendo estreñimiento o diarrea, al igual pérdida de peso o aumento de peso?

Ricardo: Bueno, el aumento de peso es muy interesante o muy complejo. Cuando los pacientes lidian con el aumento de peso, puede ser difícil. ¿Por qué? Porque aumenta la grasa corporal, lo que puede provocar más inflamación crónica. El aumento de peso va a subir el riesgo de desarrollar enfermedades de diabetes, alta presión, enfermedades del corazón y otros ciertos tipos de cáncer. El subir de peso también puede necesitar dosis más altas para el tratamiento de cáncer. Que va a ocasionar que el paciente gane peso. Bueno, cuando está el diagnóstico y cuando se empieza el tratamiento, generalmente el paciente es menos físicamente activo, hay menos gasto de calorías de esa parte. La quimioterapia causa retención de líquidos, provoca fatiga lo que dificulta hacer ejercicio, baja el metabolismo, la quimioterapia puede inducir también la menopausia, lo cual la menopausia va a disminuir el, el nivel de metabolismo.

Otra de las causas que los pacientes suben de peso son cuando toman esteroides. Los esteroides se usan para matar células cancerosas, controlar la náusea y el vómito,

reducir la inflamación, tratar reacciones alérgicas o tratar el dolor, o dolores de cabeza. Los esteroides suben de peso. ¿Por qué? Porque van a subir el apetito del, del paciente. Pero de igual manera van a disminuir la masa muscular haciendo que el paciente se sienta más fatigado. Los esteroides suben la masa de, de grasa en el abdomen, en el cuello y también hace que el cuerpo retenga más sodio. Ahora, ¿qué se recomienda al paciente que ha ganado peso por esas razones? Bueno, un alimento muy rico en proteína ¿Por qué? Porque la proteína va a reducir los antojos, la proteína reduce el apetito, y la proteína reduce la secreción de grelina La grelina es bien conocida como "hormona del hambre". La proteína se digiere más lento, quiere decir que vamos a estar llenos por más tiempo, es recomendado que la comida tenga alrededor de 25 a 30 gramos de proteína por comida. Para ayudar con la ga--con la subida de peso, aparte de la proteína, es necesario subir la fibra. La fibra disminuye la digestión, promueve la saciedad, alimenta las bacterias intestinales, regula niveles de glucosa y de colesterol. Las mujeres al menos 25 gramos de fibra al día y hombres al menos 38 gramos de fibra por día. Esto se logra llevando una alimentación rica en fibras como frutas, verduras, frijoles, granos enteros. Un aspecto bien importante para controlar esa subida de peso es deshacernos del azúcar. El azúcar va a inducir inflamación, va a aumentar de peso, se descontrola el diabetes o induce a un diabetes, induce a enfermedades de hígado graso, y también sube el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Y, por último, para controlar el peso, es bien importante limitar los alimentos procesados y envasados. ¿Por qué? Porque estos van a tener un alto contenido de sodio, de grasas y de azúcares y hay que eliminarlo tanto como sea posible.

Margie: Por lo que oigo, no solamente una buena nutrición es necesaria para poder ayudar al paciente con cáncer, sino también para evitar enfermedades adicionales encima del cáncer, ¿esto, estoy correcta?

Ricardo: Es correcto, y por lo que respecta a la fatiga es un tema bien importante aquí. La fatiga es frecuente en las personas con cáncer, al menos 80% de las personas que reciben tratamiento padecen de fatiga. Diferentes causas ocasionarán esto. La fatiga está relacionada con el cáncer porque principalmente el cuerpo requiere mucha energía y adicional para reparar los daños en el tejido causados por la quimioterapia. El tratamiento y el cáncer van a inducir inflamación, lo cual van a poner a, a la fatiga aún más y es importante mencionar para esos pacientes que padecen de fatiga, este, la fatiga también es un síntoma común de anemia y de deficiencias nutricionales. Cuando el paciente tiene deficiencia de hierro deficiencia en vitamina B12, deficiencia en vitamina D, la fatiga va a estar ahí, entonces es necesario platicar con sus médicos, hacer análisis de sangre para ver cómo andan esos estados de nutrientes. ¿Qué es lo que se puede comer con la fatiga? En si la dieta se tiene que promover mucho la proteína, alimentos ricos en omega 3 y alimentos complejos, carbohidratos complejos. Alimentos enteros ricos en fibra, minerales, vitaminas y ricos en fitonutrientes, son especialmente importantes para combatir la fatiga. Es necesario comer cada 3 a 4 horas para mantener una energía constante durante el día y es importante balancear los alimentos. Porque cuando uno sobrecarga el plato con carbohidratos, nos va a producir un cansancio. Es importante tener platos con fibras, con proteínas. Los alimentos ricos en omega 3 van a ayudar a la inflamación. Esos van a ser como trucha, como salmón, como atún. La

hidratación es de suma importancia con la fatiga también, al menos 8 tazas de líquidos al día y a lo mejor puede ser difícil para estos pacientes con fatiga pero caminar y el ejercicio diario es de las mejores medicinas que se puede hacer para elevar los niveles de fatiga. No estoy hablando de ir al gimnasio y levantar pesas por una hora, pero salir a caminar si son 10 minutos, bueno, son 10 minutos mejor que nada, a la mejor son 10 minutos en la mañana, otros 10 minutos en la tarde. Siempre es importante encontrar el mejor momento del día donde el paciente tenga más energía para, este, poder comer para salir a caminar, las comidas que no requieran tanta masticación, porque ellos también se cansan en masticar. Así que todo lo que viene suave, si es necesario empezar a tomar suplementos nutricionales, o batidos hechos en casa con frutas, con almendras, leche, es más fácil estar bebiendo que estar masticando, y esto ayuda tremendamente con esta fatiga.

Margie: Vamos a suponer pues, ya el paciente fue al supermercado, ¿qué pueden hacer ellos con los alimentos que ellos traen para reducir las bacterias?

Ricardo: Okay, es bien necesario, este, mantener una limpieza en, en la comida, en la cocina, este, especialmente cuando estamos pasando por quimioterapia, Porque la quimioterapia induce a que nuestras defensas o el sistema inmune esté en niveles muy bajos, así que cualquier bacteria que venga en esa fruta o cualquiera contaminación que venga a través de alguna carne cruda nos puede traer complicaciones, este, de infecciones, lo que va a ocasionar diarrea, vómito y a veces hasta admisiones al hospital. Lavar las manos, este, con agua y con jabón al menos 20 segundos antes y después de

preparar las, las comidas. Es necesario refrigerar las comidas a un nivel de 40° F o más fríos. De siempre mantener las comidas calientes, calientes y las comidas frías, frías, porque si están en una temperatura media es donde le da uno a las bacterias la oportunidad de crecer. En el caso de carnes, que uno descongela, hay que hacerlas en el momento y no dejarlas descongeladas ahí en la cocina por horas. Es necesario también lavar los vegetales, especialmente cuando los vegetales en inglés se llaman *Leafy vegetables (vegetales con hojas)*, como el, lechuga, espinacas. Esto va a almacenar mucha bacteria y suciedad entre sus ramitas, entonces, agua corriendo. No es necesario estar usando jabón para lavar estas frutas y verduras, pero suficiente agua corriendo y bicarbonato es algo que si alguien gustaría usar, se revuelve con agua. Es algo que ayuda a limpiar estas, estas verduras.

Es bien importante de no, este, cruzar esa contaminación, es decir, usar un cuchillo limpio para diferentes comidas. No se vale estar cortando el pollo y acabé con el pollo y ahora voy a cortar el tomate. ¿Por qué? Porque estás pasando de un lugar a otro, incluyendo esas tablas para cortar. En el refrigerador, bien importante de almacenar la, la carne cruda, en los, en las repisas de abajo, porque si las ponemos en las repisas de arriba puede que caigan esas gotitas de agua de cuando se descongeló la carne, gotitas de sangre, en que, en el resto de las comidas, es algo que uno tiene que prestar mucha atención, mantener esos, tablas para cortar, los *countertops* limpios, es importante para prevenir estas infecciones.

Margie: Son puntos, bien, bien importante que muchas veces aún las personas que no tienen cáncer no lo toman de cuenta y por el ajoro, pues hace esa contra contaminación. Para última pregunta, sabemos, el ser diagnosticado con cáncer da mucho miedo a los pacientes. La posibilidad de elegir cómo comer puede ser una de las opciones que a los pacientes le quedan cuando son diagnosticados. ¿Qué recomendación podía darle al paciente para darle esperanza a medida que avanzan adelante hacia una calidad de vida mejor?

Ricardo: Claro, este, a medida que el paciente navega por la vida después del tratamiento, es posible que se encuentre lidiando con una nueva normalidad de ellos; con ese temor, si el cáncer va a regresar porque a lo mejor quedaron secuelas del cáncer y del tratamiento donde se perdió masa muscular, donde se ven un poco más delgados, donde no hay tanta fuerza. Ahora, la nutrición y la actividad física son vitales después de haber completado tratamientos contra el cáncer, si ha tenido cáncer, la probabilidad de que vuelva el cáncer es mayor de la que alguien que nunca haya tenido cáncer. Es, este, evidente los estudios científicos sobre el papel que desempeña la nutrición aquí en cuanto a hacer el cuerpo más fuerte, más sano, y la prevención de cáncer. ¿De qué estamos hablando? De lograr un peso sano, un peso sano es de suma importancia, ¿por qué? Por qué mantenerlo en, en, en niveles normales es de las cosas más importantes que puede hacer para protegerse de un cáncer. Estudios recientes han encontrado, Margie, que casi el 42% de los adultos en Estados Unidos tienen obesidad. Lo que hace que el control de peso sea un factor crucial para reducir el riesgo de cáncer en nuestra población. Fíjate, la obesidad y la grasa corporal aumenta el riesgo de 12 tipos de cáncer.

Otras de las cosas que yo les recalco y les recomiendo a mis pacientes, es una alimentación basada en plantas. No necesariamente el paciente tiene que ser vegano o vegetariano. La dieta basada en plantas pueden incluir alimentos de origen animal, como lácteos, ya sea yogur, huevo, pescado, cantidades moderadas, de carne. Por lo tanto, las dietas basadas en plantas no tienen siempre que excluir los alimentos de origen animal, es simplemente que una dieta basada en plantas, al menos dos tercios o si lo ves, un 60%, 66% de lo que come viene de una planta y un 33%, la tercera parte, viene de un origen animal. Eso es de las mejores recomendaciones que se puede, este, seguir. ¿Por qué? Porque uno obtiene una cantidad increíble de fibras en esos alimentos reforzando el sistema inmunológico, va a recibir mucha cantidad de vitamina C, lo cual va a ayudar, este, a, a la reparación de células, nos va a brindar mucho antioxidante, nos va a brindar mucho fitonutriente, que es lo que es nos, lo que, lo que nos protege de enfermedades. Bien importante limitar el consumo de comidas rápidas, el, los alimentos procesados, hay pruebas sólidas que las dietas que contienen mayores cantidades de, de comida rápida y otros alimentos procesados, este, pues viene a causar el aumento de peso, sobrepeso y obesidad.

Entonces, limite los alimentos procesados comunes como papas fritas, galletas, barras de chocolate, productos horneados, cereales azucarados. Ahora, mis pacientes también tienen preguntas. ¿Qué hay de las carnes rojas?, ¿verdad? ¿Y el cáncer? Es recomendado no comer más de 12 a 18 Oz de carne roja, ya sea res, cerdo o cordero por semana. ¿Por qué? Porque esto crea oxidación y nos va a subir el riesgo de cáncer en el colon. De la misma manera y aún más, van a ser las carnes procesadas como salchichas,

chorizo, tocino, bolonia. Ahora en día, uno va al supermercado, se para en la tienda de conveniencia y encuentra alrededor mucha bebida con azúcar, esa azúcar hay que también limitarla hay que beber principalmente agua o bebidas sin azúcar, el café es algo sano, el café, es más, hasta tiene antioxidantes, ahora qué le ponga uno al café es otra historia, es otra cosa. Hay que ver qué tanta azúcar le estamos poniendo, si es alguna cremora, si es, este, algún endulzante porque son cosas, son hábitos que día a día uno lo hace y a veces no se da cuenta, pero ya que el consumo regular de bebidas azucaradas es la causa del aumento de peso y sobrepeso y obesidad que, que existe ahora en día.

Margie: Muchas gracias por toda esa información porque en realidad, pues sé que los oyentes van a apreciar el saber que no necesariamente tienen que cambiar totalmente lo que tienen ahora mismo en su hogar. Es solamente escoger sabiamente y tener una nutrición efectiva. Nada más con saber que la nutrición puede ayudar con todos esos aspectos, es una esperanza para el paciente.

Ricardo: Claro, claro, es impresionante como la nutrición cambia procesos metabólicos, como la nutrición nos hace más fuertes, como la nutrición en sí prolonga la vida en este mundo.

Margie: Pues muchas gracias, le queremos dar Ricardo, por su tiempo nuevamente y sinceramente que sé que los pacientes y los ayudadores le estarán agradeciendo mucho también. Muchas gracias por su tiempo y gracias por estar aquí con nosotros.



Ricardo: Muchas gracias a ustedes.

Margie: Y gracias a todos los que escucharon hoy The Bloodline con LLS es una parte de la misión de La Sociedad de la Lucha contra la Leucemia y el Linfoma de mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familiares. Para ayudarnos a continuar brindando contenido atractivo para todas las personas afectadas por el cáncer, nos gustaría pedirle que complete una breve encuesta que se encuentra en las notas de nuestro programa en el TheBloodline.org. Esa es su oportunidad de proporcionar comentarios y temas sugeridos que ayudarían a muchas personas. También nos gustaría saber sobre usted y cómo podemos servirles mejor. La encuesta es completamente anónima y no se tomará ninguna información de identificación. Además de la encuesta, nos complace presentar nuestra nueva sala de suscriptores, donde puede obtener acceso a contenido exclusivo, discutir episodios con otros oyentes y hacer sugerencias sobre temas futuros o compartir su historia y a lo mejor ser elegido como invitado en el futuro. Únase gratis hoy en, Thebloodline.org/SubscriberLounge. Esperamos que este podcast te haya ayudado hoy. Estén atentos para obtener más información sobre los recursos que LLS tiene para usted o sus seres queridos que han sido afectados por el cáncer.

¿Usted o un ser querido han sido afectados por el cáncer de sangre? LLS tiene muchos recursos disponibles para usted apoyo financiero, conexión entre pares, apoyo nutricional y más. Alentémonos a los pacientes y a los cuidadores que se comuniquen con nuestros Especialistas en Información al 1-800-955-4572 o que visiten



LLS.org/Espanol. Gracias de nuevo por escuchar, Asegúrate de suscribirte a The Bloodline para no perderte ningún episodio. Esperamos que te unas a nosotros la próxima vez, chao.