



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# **Guía para Adolescentes y Adultos Jóvenes (AYA): recursos sobre nutrición y ejercicio**

En esta información se explican los recursos sobre nutrición y ejercicio que se ofrecen en MSK y en otras organizaciones.

## **Recursos sobre nutrición**

La comida que coma durante y después del tratamiento contra el cáncer puede desempeñar un papel importante en su recuperación. El cáncer y su tratamiento pueden cambiar qué come y cómo come. Esta información puede ayudarle a encontrar una dieta saludable que sea adecuada para usted.

## **Servicios de terapia de nutrición médica (Medical Nutrition Therapy Services) de MSK**

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services)

Nuestros [servicios de terapia de nutrición médica](#)

ofrecen terapia de nutrición con base científica. Podemos ayudarle a resolver sus inquietudes sobre nutrición, incluso aquellas relacionadas con el diagnóstico de cáncer. Como por ejemplo:

- Los efectos secundarios que afectan la nutrición durante y después del tratamiento.
- El uso de multivitamínicos, minerales y otros productos naturales o herbales.
- Cómo hacer frente al aumento y la pérdida de peso.
- Dietas especiales y restringidas.

Para obtener más información o programar una cita, llame al 212-639-7312.

## **Planes alimenticios para personas con cáncer**

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer)

MSK ha creado [guías](#) para algunos de los planes alimenticios que las personas pedían seguir con más frecuencia durante el tratamiento contra el cáncer. Tenemos información sobre muchos tipos de dietas, entre ellos la de alimentos blandos, para cardíacos, de bajas calorías y de consumo controlado de carbohidratos. Cada guía ofrece una reseña de la dieta, recomendaciones útiles y recetas fáciles de preparar

ideadas por nuestros expertos en nutrición.

## **Sociedad Americana contra el Cáncer**

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html)

Esta organización ofrece una [biblioteca de nutrición en línea](#) para las personas con cáncer. Entre los temas que abarcan se encuentran:

- Los beneficios de la buena nutrición durante el tratamiento.
- La buena nutrición en la preparación para el tratamiento.
- La alimentación apropiada durante el tratamiento.
- La seguridad de los alimentos durante el tratamiento contra el cáncer.
- Alimentos de bajo contenido de fibra.
- Cómo hacer frente a los problemas de alimentación provocados por los tratamientos contra el cáncer.
- La alimentación apropiada después del tratamiento.

## **Instituto Nacional del Cáncer**

[www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf)

Este grupo ofrece una guía en línea llamada [Consejos de](#)

alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Contiene recetas, una guía de alimentos y bebidas, e información sobre los problemas de alimentación durante el tratamiento.

## **Recursos sobre ejercicio**

El ejercicio es una parte importante del plan de tratamiento contra el cáncer. Las investigaciones demuestran que hacer ejercicio regularmente puede beneficiar a la salud física y mental durante el tratamiento. Incluso si no hacía actividad física antes de que le diagnosticaran cáncer, un programa de ejercicio puede ayudarle a empezar de manera segura. **Consulte a su proveedor principal de cuidados antes de empezar cualquier programa de ejercicio.**

### **Servicio de Medicina Integral de MSK**

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de

cuidados de la salud en el Servicio de Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

## **Recursos de MSK sobre ejercicio**

- *Ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer: Nivel 1* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1)). Este recurso explica cómo hacer suficiente ejercicio después del tratamiento para el cáncer. Está destinado a personas que actualmente no hacen ejercicio.
- *Ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer: Nivel 2* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2)). En este recurso se explica cómo hacer suficiente ejercicio después del tratamiento para el cáncer si usted ya hace ejercicio.
- *Programa general de ejercicio: Nivel 1* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)). En este recurso se explica cómo empezar un programa general de ejercicio que le ayudará a recuperarse físicamente.

- *Programa general de ejercicio: Nivel 2* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)). En este recurso se explican ejercicios que le pueden ayudar en su recuperación física si usted ya hace ejercicio.

## **Recursos externos sobre ejercicio**

### **Sociedad Americana contra el Cáncer: Actividad física y el paciente de cáncer**

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html)

### **Cancer Research UK: Exercise Guidelines for Cancer Patients (Pautas de ejercicio para pacientes con cáncer)**

[www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines)

### **Journal of Clinical Oncology: Actividad física: Sugerencias y consejos para sobrevivientes**

[www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors](http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors)

### **American Society for Clinical Oncology: Video Series on Diet and Exercise (serie de videos sobre alimentación y ejercicios)**

[www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise](http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise)

Para obtener más información sobre nuestros otros programas y servicios de apoyo, lea *Uso seguro de opioides: Lo que necesita saber* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/opioids-what-you-need-know](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/opioids-what-you-need-know)).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Nutrition and Exercise Resources - Last updated on May 31, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center