



GUÍA INTEGRATIVA DE AUTOCUIDADO ONCOLÓGICO

A continuación, se presenta un resumen de algunos comportamientos básicos que han demostrado facilitar la sanación. **Implican cambios que puede hacer en la vida diaria para sentirse y funcionar mejor. La comida, el movimiento y la conexión social pueden ser medicinas poderosas. Siga leyendo para más información que apoye la sanación.**



PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

COMA MÁS

- Desayunar: empiece el día con energía.
- Beba más agua: saboree con un toque cítrico o una rodaja de pepino

FUENTES DE PROTEÍNAS Y GRASA

- Peces de agua fría como el salmón, sardinas, arenque, bacalao negro (pez sable) o caballa
- Aceite de pescado, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de semilla de uva, aceite de lino
- Frutos secos y semillas: semillas de calabaza, semillas de lino molidas, almendras, nueces, etc.

ALIMENTOS CON UNA CARGA GLUCÉMICA BAJA*

- **Cereales integrales:** cebada, bulgur, arroz integral, quinoa, avena (entera o laminada)
- **Legumbres:** frijoles, garbanzos, lentejas
- Tortillas integrales, pan pumpernickel, pan integral 100%

VERDURAS Y FRUTAS RICAS EN ANTIOXIDANTES

- Haga un arcoíris en su plato
- Verduras amarillas, naranjas y rojas
- Hojas verdes oscuras
- Brócoli, coles de Bruselas, coliflor, repollo
- Cebollas y ajo
- Frutos rojos y granadas
- Cítricos (no zumos)

ESPECIAS SALUDABLES, HIERBAS, DULCES Y OTROS

- Hierbas y especias con propiedades antiinflamatorias
 - **Canela:** 1/2 cucharadita diaria para controlar el azúcar en sangre
 - **Jengibre:** 1 gramo al día, fresco o seco
 - **Cúrcuma:** 1-3 gramos de polvo al día
 - **Ajo:** 1-2 gramos al día, fresco o añejado y desodorizado
 - Tés verdes y blancos
 - **Otros:** romero, cayena, pimienta
- **Chocolate negro:** 1-2 onzas diarias con un contenido de cacao del 70% o más
- **Probióticos:** hable con su médico
- **Alimentos fermentados:** kombucha, miso, chucrut, yogur, kéfir y kimchi
 - Pruebe esto: 28 recetas antiinflamatorias (eatingwell.com/gallery/12952/anti-inflammatory-recipes/)

COMA MENOS

- No cene demasiado tarde—no coma durante un periodo de 10-12 horas, si es posible.
- Evita el azúcar añadido—tanto en las bebidas como en los alimentos (revise las etiquetas)

FUENTES DE PROTEÍNAS Y GRASA

- Carne Roja
- Productos lácteos (elaborados con leche de vaca)
- Aceites parcialmente hidrogenados como la margarina o la manteca vegetal
- Aceites de soja, maíz, cártamo y girasol
- Alimentos procesados y fritos

ALIMENTOS CON UNA ALTA CARGA GLUCÉMICA*

- Pan blanco
- Arroz y avena instantáneos
- Arroz y cereales de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Refrescos y bebidas azucaradas
- Zumos de fruta
- Dulces: galletas, pastel, repostería, donas

ALIMENTOS CONOCIDOS POR PROVOCAR REACCIONES DE INTOLERANCIA

- Trigo**
- Lácteos** (especialmente de vacas)
- Huevos
- Maíz
- Colorantes y sabores artificiales
- Sucralosa y aspartamo

***CARGA GLUCÉMICA (GL):** La medida de la calidad y cantidad de un carbohidrato. Esto utiliza el índice glucémico en combinación con la cantidad de Carbohidratos en una ración de ese alimento para evaluar el impacto de consumirlo en la producción de glucosa y la liberación de insulina. Un objetivo es comer más alimentos con baja carga glucémica y menos con una carga alta. Índice glucémico (IG): La medida de lo rápido que un alimento se convierte en azúcar una vez que lo comes. Puedes consultar el índice glucémico de los alimentos en www.glycemicindex.com

****REACCIONES DE INTOLERANCIA:** Una respuesta fisiológica anormal a un alimento o compuesto concreto. Puede deberse a una alteración en la capacidad del cuerpo para digerir o absorber nutrientes. Es una hipersensibilidad alimentaria no alérgica que es diferente de las verdaderas alergias alimentarias. La mejor prueba es eliminar la comida y ver cómo se sienten. En muchos casos, se sienten mucho mejor muy rápido cuando pueden hacerlo. Esto se llama "Dieta de Eliminación" y requiere cierta supervisión y orientación.



OTROS COMPORTAMIENTOS QUE PROMUEVEN LA SALUD Y LA SANACIÓN HAY QUE TENER EN CUENTA

EJERCICIO (ACTIVIDAD FÍSICA)

- Al menos 150 minutos por semana de intensidad moderada
- 2 o más días a la semana de actividades para fortalecer músculo

CONEXIÓN SOCIA

- ¿En quién confía en los momentos de necesidad que no haya sabido nada de usted últimamente? Contáctelos hoy mismo.
- ¿Quién necesita brindarle apoyo para que pueda alcanzar sus metas de salud?" Hágalos saber.

MANEJO DEL COMPORTAMIENTO

- Planifique formas de aumentar la diversión, el tiempo en la naturaleza y la exposición al arte y la música.
- Busque apoyo para romper la adicción al azúcar, al tabaco, al alcohol y a las drogas.

SUPLEMENTOS

- Hable siempre de cualquier uso de suplementos con su proveedor — ¡preferiblemente antes de comprarlos! Si compra suplementos, asegúrese siempre de adquirir suplementos de calidad de marcas de confianza. Busque el sello de NSF International, US Pharmacopeia o Consumer Lab. Estas empresas verifican lo que contiene el producto.



MENTE SANA Y MANEJO DEL ESTRÉS

El objetivo es aprender a inducir la "respuesta de relajación" durante 20 minutos, 1-2 veces al día. Esto se puede hacer mediante la oración, la meditación, la respiración/práctica de yoga, etc. Al igual que el ejercicio físico, las prácticas de aptitud mental mejoran la salud. Considere estos recursos que otros han encontrado útiles para manejar el estrés y mejorar la resiliencia mental y la felicidad social.

IMÁGENES GUIADAS

La imaginación guiada es una práctica mente-cuerpo que utiliza la imaginación y la memoria sensorial para inducir un estado de relajación y de fisioterapia, emoción y respuestas actitudinales. Visite drwaynejonas.com/meditate para acceder a pistas gratuitas que reducirán el estrés, fomentan la curación, duermen profundamente, disminuyen el dolor y mucho más healthjourneys.com.

SUEÑO

El sueño desempeña un papel importante en nuestra salud y bienestar.

- Beneficios de un hábito de sueño saludable (healingworksfoundation.org/wp-content/uploads/2022/02/Integrative-Health-Approaches-for-Better-Sleep-Pocket-Guide.pdf).
- Su entorno puede influir en lo bien que duerme (healingworksfoundation.org/5-ways-to-make-your-home-a-healing-space/).

MEDITACIÓN/ATENCIÓN PLENA

La meditación y la atención plena suelen ir de la mano. A veces, la atención plena se asocia frecuentemente a las prácticas de movimiento.

- Recarge su mente y su cuerpo con yoga terapéutico (healingworksfoundation.org/how-to-recharge-your-mind-and-body-with-therapeutic-yoga/)
- Medita con el Dr. Jonas: Meditación de Sanación para la Respiración (youtube.com/watch?v=COhxZBVTHp0)
- Mejore su conexión mente-cuerpo con un vídeo de Tai Chi del Dr. Jonas (youtube.com/watch?v=tAWBbyrDml0)

ESCRIBIR EN UN DIARIO

Las técnicas de escribir pueden ayudarle a sanar, crecer y prosperar.

- Cree un espacio seguro para escribir pensamientos privados (healingworksfoundation.org/journaling-is-your-safe-place-to-face-your-trauma-find-out-why/).
- Un hábito saludable es dedicar tiempo a uno mismo (healingworksfoundation.org/7-healthy-habits-to-treat-yourself-with/).
- 15 ejercicios de diario para ayudarle a sanar, crecer y prosperar (healingworksfoundation.org/15-journaling-exercises-to-help-you-heal-grow-and-thrive/).