



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 1

Actividad física
y deportes al aire libre

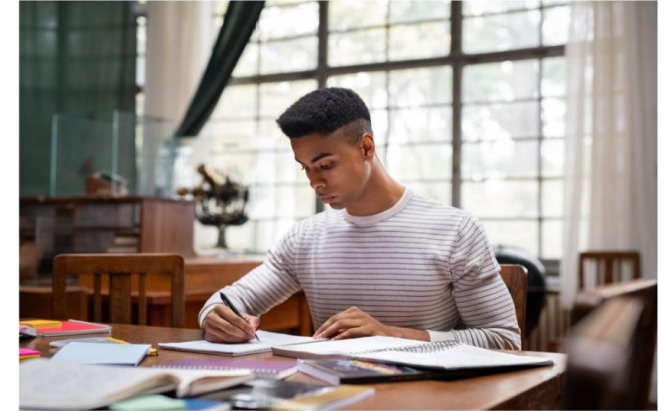


No nos movemos lo suficiente

Muchos de nosotros llevamos una vida sin suficiente actividad física. Esto puede deberse a que **no participamos en suficiente actividad física** durante el tiempo libre del trabajo y/o la escuela, y también a que **no nos movemos lo suficiente cuando estamos en el trabajo, la escuela o en casa.**

Además, mientras **los medios de transporte pasivos**, como autobuses, patinetes y metro, se hacen más populares, **nuestros niveles de actividad física disminuyen** aún más. Todo ello fomenta un **estilo de vida sedentario.**

En términos generales, un aumento del **sedentarismo excesivo** (actividades distintas del sueño que se realizan sentado, reclinado o tumbado) está relacionado con **un aumento de los efectos negativos para la salud**, como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el **cáncer.**



¿Qué tipos de ejercicio y cuánto?

Recomendaciones generales



Aeróbico

Ejercicio aeróbico:

30-60 min

intensidad moderada-alta

2-3 veces por semana

Ejemplo: ciclismo, footing, remo, marcha, elíptica, senderismo, marcha nórdica, baile.



Movilidad y estiramientos

Entrenamiento de movilidad y estiramientos: diario

Ejemplo: yoga y ejercicios de estiramiento



Fuerza

Entrenamiento de fuerza:

8-15 repeticiones por ejercicio

intensidad moderada-alta

2 -3 veces por semana

Ejemplo: bandas de resistencia, mancuernas, kettlebells u otras pesas. Autocarga o entrenamiento en suspensión. Puede realizarse al aire libre (en un parque, en la playa o escalando) o en interiores (en casa, gimnasio).



Agilidad-Coordinación-Equilibrio

Entrenamiento de equilibrio y agilidad: 2 -3 veces por semana

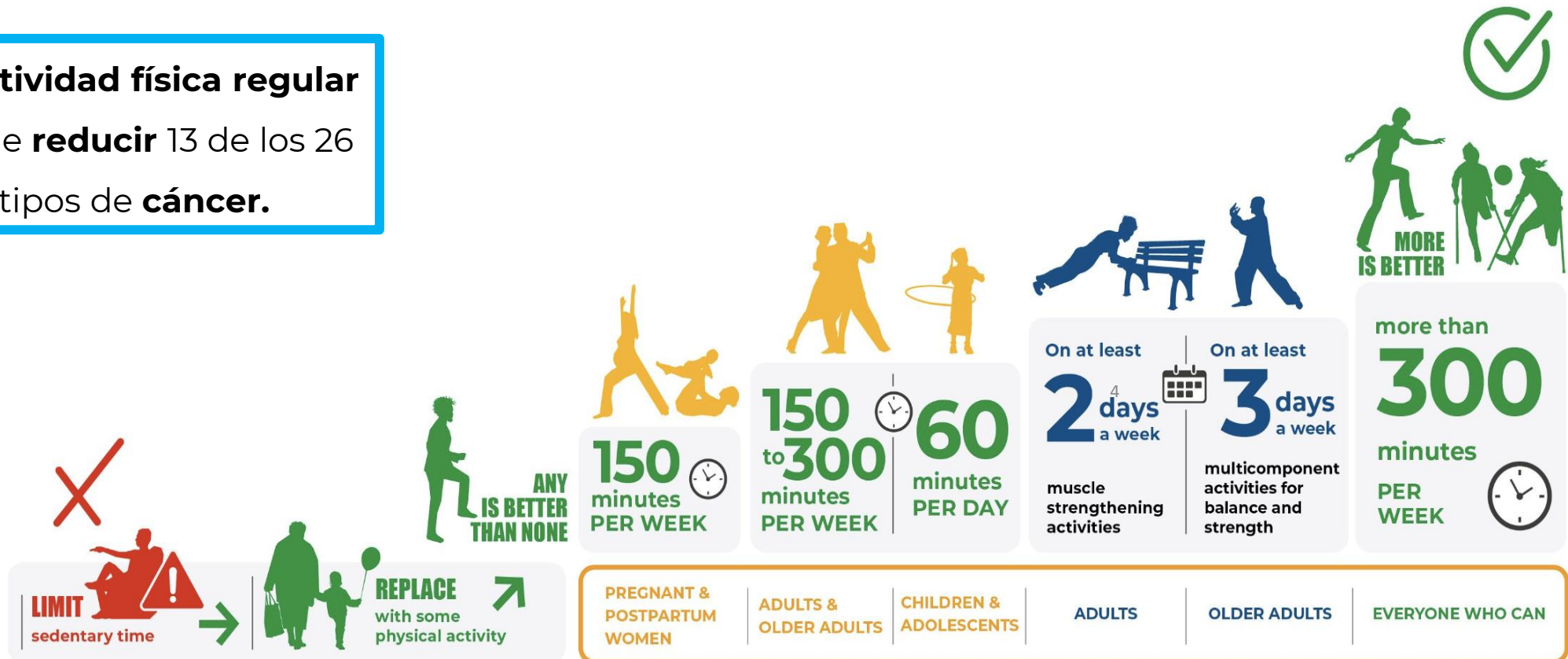
Por ejemplo: Taichi, yoga, ejercicios de equilibrio y baile.

Pero recuerda: ¡cada movimiento cuenta!

Mantenerse activo tiene importantes beneficios para la salud del **corazón, el cuerpo y la mente**. Caminar, montar en bicicleta, bailar, hacer senderismo, practicar deporte... todo cuenta.

La mejora de la actividad física y la forma física a menudo conduce a un cambio positivo en relación con la **nutrición y el estrés**.

La actividad física regular puede **reducir** 13 de los 26 tipos de **cáncer**.



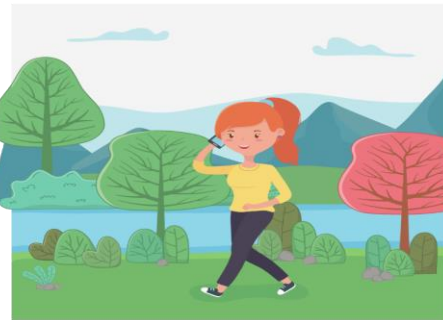
Estrategias para aumentar el movimiento e integrar la actividad física en una agenda apretada



Comienza el día con una rutina de estiramientos



Elige la ruta más larga y activa



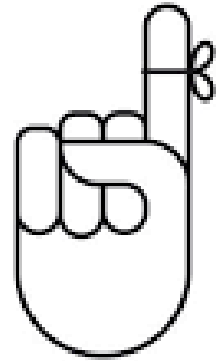
Incorpora el movimiento a las actividades cotidianas



Haz pausas activas

Mensajes clave

- Los comportamientos sedentarios tienen efectos negativos sobre la salud.
- La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable.
- La actividad física es beneficiosa para la salud.
- Sea lo más activo posible en su rutina diaria.
- Realice ejercicio multicomponente que integre ejercicios aeróbicos, de fuerza, movilidad y equilibrio al menos 3 días por semana.



Referencias

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 2

Alimentación equilibrada



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



cre thi dev
creative thinking development



¿Qué entendemos por nutrición equilibrada?

Una dieta sana, o equilibrada, significa que recibes la cantidad adecuada de **energía** (calorías) para cubrir las necesidades energéticas y fisiológicas de tu cuerpo, al tiempo que **recibes suficiente agua, vitaminas y minerales**.

Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas (también conocidos como macronutrientes) proporcionan la energía **necesaria para los procesos celulares** necesarios para el funcionamiento diario.

Las vitaminas y los minerales (conocidos como micronutrientes) son necesarios en cantidades comparativamente pequeñas para el **crecimiento, el desarrollo, el metabolismo y el funcionamiento fisiológico normales**.

Una nutrición equilibrada significa suministrar al organismo **la cantidad adecuada del tipo adecuado de combustible**.



La nutrición como prevención del cáncer

La nutrición, o lo que comemos, es algo que podemos modificar y adaptar según las distintas circunstancias. Lo que comemos puede tener gran influencia en nuestra salud.

La nutrición es un factor importante en la prevención y el tratamiento del cáncer.

A continuación, se ofrecen recomendaciones a tener en cuenta para la prevención del cáncer:

Las directrices sobre dieta y estilo de vida del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (WCRF/AICR) recomiendan una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas y legumbres, con un consumo limitado de alimentos procesados, carne roja, bebidas azucaradas y alcohol.





COMIDA



NUTRIENTES



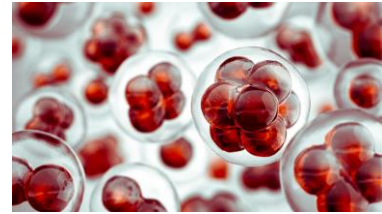
METABOLISMO



ENERGÍA
MOVIMIENTO



FUNCIONES
CELULARES
(HOMEOSTASIS)



CONTROL DEL
ESTADO DE ÁNIMO
Y PSICOLÓGICO

MEJOR SUEÑO



Dieta mediterránea

La dieta mediterránea se basa en los componentes de los patrones alimentarios tradicionales de los países euromediterráneos e incluye no sólo **los alimentos, sino también el modo de vida, el cultivo, la preparación y el consumo de alimentos.**

Comer juntos es la base de la identidad cultural y la continuidad de las comunidades de toda la cuenca mediterránea. Es un **momento de intercambio y comunicación social, de afirmación y renovación de la identidad familiar, grupal o comunitaria.**

La dieta mediterránea **promueve** alimentos como las **verduras, los cereales integrales y el aceite de oliva virgen extra**, y recomienda limitar la ingesta de carne roja, azúcar y alimentos procesados.





Dieta mediterránea

DIARIO

- frutas
- **verduras**
- **cereales integrales**
- **frutos secos**
- **aceite de oliva virgen extra**

**El agua es la bebida preferida,
es importante mantenerse hidratado**

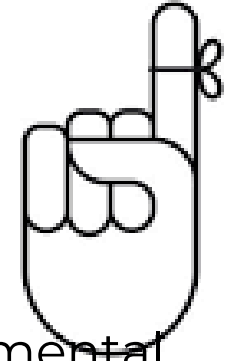
SEMANAL

- **pescado/marisco**
- **aves**
- huevos
- alimentos lácteos como el queso y el yogur

OCASIONAL

- dulces con azúcares añadidos o **miel**
- carne roja

Mensajes clave



- Una dieta equilibrada es esencial para mantener la salud física y física y mental
- El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomienda una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas y legumbres.
- La dieta mediterránea promueve una forma sana y sostenible de cultivar, preparar y disfrutar de alimentos saludables como las verduras, el aceite de oliva virgen extra y los cereales integrales, al tiempo que limita la ingesta de alimentos como la carne roja y el azúcar

Referencias

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet.
<https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 3

Sostenibilidad & Naturaleza



Università
degli Studi
di Palermo



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro



region
västerbotten



Beneficios de la actividad física al aire libre para jóvenes supervivientes de cáncer:


- Según un estudio realizado en ocho países europeos, **las personas que viven en un entorno más verde tienen tres veces más probabilidades de ser físicamente activas y un 40% menos de sufrir sobrepeso u obesidad.**
- Las investigaciones confirman **la relación entre la mejora de la salud y los espacios verdes circundantes.**
- El tiempo que se pasa al aire libre favorece **la exposición a la luz solar**, que contribuye a la producción de vitamina D y a la regulación del ritmo circadiano, al aire fresco y **es un estímulo natural para el estado de ánimo.**
- Los estudios han descubierto que, cuando se **hace ejercicio al aire libre, el mismo esfuerzo se percibe como menos exigente que cuando se realiza en el interior.** El resultado suele ser un mayor rendimiento de la actividad física cuando se hace ejercicio al aire libre.



Barreras comunes a la actividad física en jóvenes supervivientes de cáncer

- Efectos secundarios del tratamiento
- Falta de tiempo
- Falta de apoyo
- Falta de inspiración
- Fatiga
- Desconocimiento de las grandes ventajas del ejercicio físico, realizado de forma adecuada y segura, durante y después del tratamiento





Para ofrecer recomendaciones de ejercicio seguras y eficaces a los jóvenes supervivientes de cáncer, es esencial:

- Identificar y comprender las barreras que les impiden hacer ejercicio.
- Identificar a los profesionales sanitarios que pueden facilitar la educación y el apoyo necesarios.

Consejos para formarse y vivir de forma sostenible

- Desplazamientos activos en lugar de pasivos (a pie, en bicicleta o haciendo footing)
- Escaleras en lugar de ascensor o escaleras mecánicas
- Ropa fabricada con materiales reciclados
- Equipamiento fabricado con materiales reciclados
- Almuerzo para llevar en lugar de comida para llevar
- Duchas más cortas



Mensajes clave



Si quieres hacer ejercicio al aire libre, evita el entorno urbano. En su lugar, busque una zona verde como un parque. Recuerde que la contaminación atmosférica está asociada a distintos tipos de cáncer.

Los entornos verdes tienen efectos positivos en nuestra salud mental. En verano, los paseos por zonas de montaña pueden ofrecer un ambiente más fresco y natural. Las zonas verdes de las ciudades también son buenas alternativas.

Recuerde utilizar protección solar para prevenir el cáncer de piel. También puede llevar sombrero (tanto en zonas de playa, como la orilla del mar, como en la alta montaña).

Los profesionales sanitarios desempeñan un papel crucial a la hora de apoyarte durante tus sesiones de actividad física al aire libre.

Referencias

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 4

Bienestar Físico & Mental



CEIPES



Reacción ante un diagnóstico

Un diagnóstico de cáncer puede ser una experiencia abrumadora que cambia la vida.

El cáncer afecta al cuerpo a nivel físico y la salud general de la persona se ve repentinamente en grave riesgo.

El diagnóstico en sí y el tratamiento del cáncer pueden provocar angustia psicológica.

Depresión

Ansiedad

Preocupación

Pánico

Tristeza

Miedo

Rabia

Afrontar los aspectos físicos y mentales del cáncer

Si se mantienen constantes todos los factores, **cuanto mayor sea el estrés** y la tensión asociados al viaje oncológico, **mayor** será la probabilidad de **experimentar efectos psicológicos adversos**.



¿Qué se puede hacer?

RECUPERAR LA SENSACIÓN DE "NORMALIDAD"

- La sensación de "normalidad" no es necesariamente idéntica al estado anterior al diagnóstico.
- Los sentimientos de invulnerabilidad e inocencia pueden haber desaparecido, la experiencia del cáncer suele conducir a la **madurez** y la **transformación**, alterando la **autopercepción** en comparación con los compañeros y la **autoimagen** anterior.
- Mantener una rutina "normal" ofrece una reconfortante sensación de seguridad.
- La **actividad física** y el deporte pueden tener un **efecto positivo** en las **estrategias de afrontamiento**.



GESTIONA TUS EMOCIONES: CONSEJOS PARA **AFRONTAR** LA IMAGEN CORPORAL

PLANIFICA ALGUNAS CONVERSACIONES

"He estado en tratamiento contra el cáncer, así que puede que mi aspecto ahora sea un poco diferente, pero estoy bien". Esto permite reconocer los cambios para que puedas pasar al siguiente tema o profundizar en la conversación. Elijas lo que elijas, ¡estás bien!



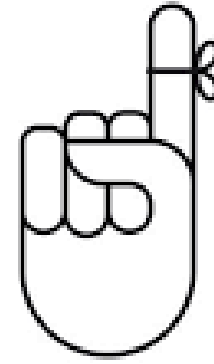
PREPÁRATE PARA POSIBLES CAMBIOS

Tómate tu tiempo para comprender los efectos físicos que los tratamientos contra el cáncer pueden tener en tu cuerpo. Piensa en cómo prepararte y afrontar estos cambios.

HAZ VALER TUS SENTIMIENTOS:

Si te sientes ansioso o disgustado por los cambios en tu cuerpo debidos al cáncer y sus tratamientos, habla de tus preocupaciones con tu equipo sanitario.

Mensajes clave



Las condiciones físicas pueden afectar al bienestar mental.

Encontrar la normalidad después del cáncer puede constituir el comienzo de una nueva forma de exploración personal.

Reconocer los posibles cambios físicos y las emociones que los acompañan es un primer paso importante en la lucha contra el cáncer.

Bibliografía

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847. <https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>