

## Psicología del cáncer

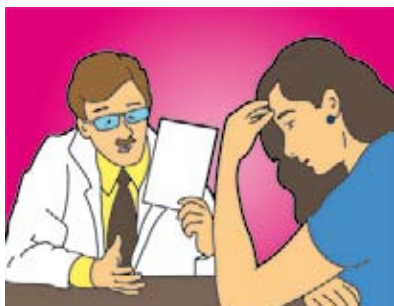
**N**adie puede poner en duda que los pacientes con cáncer padecen muchos cambios físicos que menoscaban su calidad de vida, pero lo cierto es que también se ve afectado su bienestar mental. Sin embargo, esta enfermedad representa a su vez una oportunidad de acercamiento a los seres queridos, la resolución de problemas a los que no se habían enfrentado, una mayor valoración de la vida o una actitud más positiva ante ella.

Atentamente  
Comité Editorial



# El impacto del diagnóstico

El diagnóstico del cáncer puede producir diferentes cambios psicológicos importantes en el paciente y su familia, dependiendo del tipo de tumor, los tratamientos clínicos requeridos, si cuenta con seguro de gastos médicos, la etapa en la que se encuentra dicho mal, el historial de enfermedades que haya padecido y un sinnúmero de factores más.



Es completamente normal tener miedo, inseguridad y hasta molestia por los cambios indeseables que el cáncer traerá a su vida y a la de sus seres queridos. Otros sentimientos, como la incredulidad, la culpa, la tristeza y la pena, son bastante comunes. Una persona puede presentar alguna de estas emociones o incluso todas, pero cada quien los manejará de manera distinta.

Entre los temores más comunes se encuentran permanecer durante largos períodos dentro de un hospital, al dolor físico, a las pruebas médicas, a los efectos secundarios del tratamiento, al rechazo por parte de los amigos y la familia, a no poder cuidar de los seres queridos y al abandono por parte de la pareja. Es innegable que otro de los miedos más comunes del cáncer está relacionado con la muerte, debido a que muchas personas aún piensan que dicha enfermedad equivale a ese desenlace. No obstante, si bien es cierto que algunos enfermos fallecen, los índices de supervivencia son cada vez más altos, prueba de ello es que cada vez nos encontramos con mayor número de personas que han superado el cáncer.

## ¿Por qué a mí?

Ésta es una pregunta que casi todos los pacientes se realizan y es que nadie está preparado para que le digan que tiene cáncer. Desconocer las causas que han provocado el mal genera mucha ansiedad, lo que lleva a la persona hacia un largo camino de búsqueda de respuestas, que no siempre encuentra.

Asimismo, algunos se avergüenzan de padecer la enfermedad. Piensan que es algo "malo" o "sucio", que les hace ser y sentirse diferentes a los demás. Por ello, evitan hablar de su padecimiento con familiares y amigos, lo que aumenta su sensación de soledad.

Tampoco es raro que algunos piensen, por supuesto erróneamente, que la aparición de su enfermedad es debida a su mal comportamiento. Por ejemplo, consideran que se trata de un castigo divino por algo que hicieron o dejaron de hacer en el pasado, así como por situaciones de estrés a las que se vieron expuestos en algún momento de sus vidas. Esto por su parte puede generar sentimientos intensos de culpabilidad.

Si bien es cierto que existen factores de riesgo que favorecen la aparición de una enfermedad (por ejemplo, el consumo de tabaco y alcohol), en la actualidad no existe evidencia científica de que los factores psicológicos, tales como la depresión, los disgustos o el estrés, puedan causar cáncer.

## Recomendaciones

A continuación, le presentamos algunas sugerencias que pueden facilitar el paso por este período:

- **Darse tiempo para asimilar el diagnóstico**, el cual puede variar de un enfermo a otro.

- **Solicitarle al médico la información necesaria** para entender claramente la enfermedad y los tratamientos a los que se va a tener que someter, así como los efectos físicos que su cuerpo sufrirá.
- **Rodearse de los seres queridos**, lo que facilitará el enfrentamiento a una realidad que suele ser difícil de asumir.
- **Expresar lo que uno siente** no sólo podrá aliviar al enfermo, sino que brindará a las personas a su alrededor una oportunidad para apoyarlo.
- **Recordar** que los índices de supervivencia por cáncer son cada vez mayores.

Compartir la noticia del diagnóstico puede ser difícil. Probablemente el enfermo se sienta incómodo al hablar sobre cuestiones personales o no esté seguro de cómo reaccionará su familia y los amigos.



**Quizás el paciente piense que al ocultarles la noticia esté protegiendo a sus seres queridos, pero hacerlo puede alejarlos, aumentando su angustia, su soledad y sus temores. Cuando se comparte el diagnóstico, la persona podrá sentirse más fuerte, lo que le será de gran ayuda en los próximos tiempos. El cáncer es una enfermedad a la que nadie debería enfrentarse solo.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.  
**Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# La importancia de hacerle frente

Las personas que viven con cáncer sienten muchas emociones distintas a la vez, pero la ansiedad, la tristeza, el miedo y el aislamiento, son particularmente importantes, ya que podrían afectar la capacidad del paciente de hacer frente al diagnóstico y su tratamiento.



Éstas podrían provocar que los pacientes no asistan a sus citas de control o demoren el tratamiento, lo que es vital en muchas ocasiones. Por su parte, la ansiedad puede aumentar el dolor físico, perturbar el sueño e incluso causar náuseas y vómitos. Es así como el sufrimiento emocional, aun en niveles moderados, podría afectar la calidad de vida de los pacientes con cáncer y sus familias, por lo que a veces se vuelve preciso tratarlo.

Existen evidencias que indican que el estrés psicológico puede afectar la capacidad que tiene un tumor para crecer y diseminarse. Por ejemplo, diversos estudios científicos han demostrado que cuando los ratones portadores de cáncer humano fueron confinados o aislados (condiciones propicias que aumentan la ansiedad), sus tumores fueron más propensos a aumentar de tamaño y a esparcirse a otras partes del cuerpo (Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos).

Por otro lado, aunque todavía no existen evidencias sólidas de que el estrés afecta directamente los resultados del tratamiento del cáncer, algunos datos parecen indicar que los pacientes que presentan una sensación de impotencia o desesperanza, se asocian con índices más altos de mortalidad, aunque el mecanismo para que esto ocurra no está del todo claro.

Tal vez se deba a que las personas que se sienten desesperanzadas, no busquen recibir el tratamiento, se den por vencidas antes de tiempo o no sigan una terapia potencialmente útil, adoptando incluso comportamientos de riesgo, tales como el consumo de drogas o no sigan un estilo de vida saludable, lo cual resulta en una muerte prematura.

## La adaptación al cáncer

Vivir con cáncer incluye hacer muchos ajustes en la vida. La adaptación consiste en aprender a hacer frente al sufrimiento emocional y resolver los problemas que trae consigo el padecimiento. Sin embargo, lo normal es que los pacientes no realicen todas las modificaciones de una sola vez, sino durante un período de tiempo, a medida de que también cambian la enfermedad y el tratamiento.

Los pacientes encuentran que es más fácil adaptarse si pueden continuar con sus rutinas y empleos habituales, si siguen realizando aquellas actividades que les importaban antes de la enfermedad y haciendo frente al estrés, a través de pensamientos y comportamientos positivos que les permitan ajustarse a las situaciones que les presenta la vida.

La manera en que la gente haga frente a dichas situaciones, habitualmente se relaciona con las características propias de su personalidad; por ejemplo, si son optimistas o pesimistas, tímidos o sociables.

Los métodos para hacer frente a los cambios, incluyen el empleo de pensamientos o comportamientos en situaciones especiales. Por ejemplo, modificando la rutina diaria para manejar los efectos secundarios del tratamiento o aprendiendo a manejar el estrés. Hacerlo puede ayudar al paciente a lidiar con ciertos problemas, el sufrimiento emocional y el cáncer en su vida diaria.

Las personas que se ajustan mejor a su nuevo modo de vida, habitualmente participan mejor en su tratamiento, continúan buscando el significado de sus vidas y lo que es importante para ellos, mientras que los pacientes que no se adaptan bien, comienzan con frecuencia a distanciarse de ciertas relaciones o situaciones y pierden la esperanza.

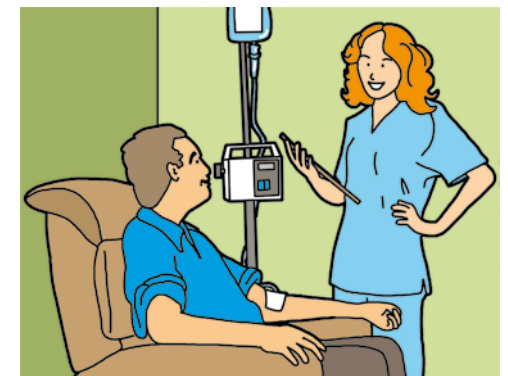
Sin embargo, aun los pacientes que se están adecuando a los cambios que causa el cáncer, pueden experimentar sufrimiento emocional, debido principalmente a que se sienten incapaces de hacer frente a manejar los ajustes que se requieren.

## Sugerencias para adaptarse mejor

- No deje que su vida gire alrededor de la enfermedad y el tratamiento, ya que existen otras facetas muy importantes, como su familia, sus amigos, sus

creencias, su trabajo y todo aquello que forma parte de la existencia de una persona.

- Infórmese tanto como pueda acerca del cáncer que padece y de los tratamientos que recibe.
- No pierda la esperanza, además siempre habrá cosas que se puedan hacer para mejorar su calidad de vida.
- Evite aislarse, apóyese en su familia, comparta con ellos lo que siente y le preocupa.
- Déjese cuidar.
- Expresé y comparta lo que siente con sus seres más allegados.
- Intente centrarse en el aquí y ahora.
- Recuerde que el apoyo familiar es fundamental para su rehabilitación psicológica.
- No deje de llorar en los momentos en los que se sienta triste, recuerde que la lágrima que más pesa es la que no se llora, pero también luche en los momentos en que sea necesario.
- Adopte un papel activo en la toma de las decisiones médicas e intente formar equipo con el especialista.



**La unión familiar, junto con una comunicación abierta y sincera, facilitarán en gran medida el proceso de adaptación de todos los integrantes a la realidad generada por la enfermedad. A veces, resulta que las familias se unen más después de haber pasado por una experiencia similar y refieren que el cáncer les ha servido para apreciar más su vida en común.**

# Cáncer y depresión

Es completamente normal sentirse afligido debido a los cambios que el cáncer produce en la vida de una persona. El futuro, el cual quizás se veía tan seguro, puede parecer incierto ahora. Los pacientes se enfrentan con muchos temas que le provocan una tensión emocional, entre los que se encuentran:

- El miedo a la muerte.
- La postergación de los planes de vida.
- Cambios en su imagen corporal que afectan directamente su autoestima.
- La necesidad de hacer ajustes en su vida cotidiana.
- Preocupaciones económicas y hasta legales.

Sin embargo, si una persona está triste durante mucho tiempo o tiene problemas para sobrellevar sus actividades diarias, puede que sufra de depresión. De hecho, se estima que una de cada cuatro personas con cáncer presenta esta enfermedad mental (Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos).



La depresión puede afectar el desarrollo del cáncer, así como la capacidad del paciente para participar de manera activa en el tratamiento. Por ello, es importante que se trate.

## Signos y síntomas

- Estado de ánimo triste, resignado o “vacío”, de manera persistente durante la mayor parte del tiempo.
- Pérdida del interés o placer para casi todas las actividades.

- Aumento o disminución significativa del peso (sin hacer dieta).
- Sentirse “apagado” o fatigado casi todos los días, lo suficiente como para que los demás lo noten.
- Sufrir de un cansancio extremo y sin energía.
- Dificultad para dormir o en caso contrario hacerlo en exceso.
- Problemas para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- Sentirse culpable, despreciable o indefenso.
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio, así como tener planes o haber intentado quitarse la vida.

No hay que perder de vista que algunos de estos síntomas, tales como el cambio de peso, el cansancio y la mala memoria, pueden ser producidos por el mismo cáncer y su tratamiento.

Pero, si cinco o más de estas señales se presentan casi a diario por dos o más semanas y si son lo suficientemente graves para interferir con las actividades cotidianas del paciente, entonces probablemente podría tratarse de depresión.

Si éste es el caso, se recomienda que la persona afectada se someta a una revisión por parte de un profesional de la salud mental, para que establezca un diagnóstico oportuno y le ofrezca el tratamiento más adecuado de acuerdo a sus necesidades.

## Factores asociados al cáncer

Existen diferentes factores de riesgo relacionados con la enfermedad del cáncer, que pueden contribuir a la presentación de la depresión:

- Sufrir un dolor físico que no se controla de manera adecuada.
- Encontrarse en un estadio avanzado de la enfermedad.
- Estar físicamente debilitado.
- Ser soltero (para ciertos tipos de cáncer).

- Tener cáncer de páncreas.
- El uso de ciertos medicamentos, como los corticosteroides, entre otros.

Los pacientes cuyo cáncer ya no puede ser tratado, a menudo se sienten deprimidos, lo que puede contribuir a empobrecer su calidad de vida. Asimismo, la ansiedad y la depresión también son comunes en los familiares que cuidan a un ser querido enfermo.

## Tratamiento

La depresión sólo puede ser diagnosticada y tratada por un profesional del cuidado de la salud. Hacerlo puede ayudar a sobrellevar mejor el cáncer y sus efectos emocionales. Sin embargo, la recuperación lleva tiempo, a veces varias semanas, pero los resultados son eficaces.



Actualmente, los tratamientos más comunes para aliviar la depresión incluyen el empleo de medicamentos, combinados con la terapia cognitiva-conductual, la cual ayuda a las personas a cambiar sus estilos de pensamiento y conductas perjudiciales, que contribuyen a los pensamientos negativos.

**Además, otra forma de terapia que ha resultado efectiva, es la participación en grupos de apoyo, que brindan al paciente una importante oportunidad de compartir sus sentimientos, junto a otras personas que están atravesando por experiencias similares.**

# El bienestar mental del cuidador

Cuidar en casa a un ser querido con una enfermedad como el cáncer, puede producir un estrés psicológico prolongado e intenso en el encargado. Las señales son evidentes: Angustia, miedo y tristeza, entre otras emociones negativas, las cuales tarde o temprano comienzan a empañar la forma de ver la vida.



La persona que se encarga de los cuidados del paciente puede tener dificultad para dormir y sentirse cansado durante el día, así como problemas para concentrarse, incluso en tareas que parecieran intrascendentes. Aunado a lo anterior, debido a los efectos del estrés en el sistema inmunológico, también podría sufrir trastornos físicos, como enfermedades respiratorias.

A continuación, le damos a conocer cinco estrategias que podrían ayudar a los cuidadores a mantener su propio bienestar en medio del estrés.

## Enfocarse en lo importante

Con frecuencia, los encargados del cuidado continuo de un paciente con cáncer se ven agobiados por responder a todas las demandas diarias que su tarea exige y podrían perder fácilmente la perspectiva de por qué su actividad es tan importante. Como resultado, sus recursos emocionales se agotan y se sienten exhaustos.

Enfocarse en lo que es importante contribuye a fortalecer su propósito y significado en la vida, dirigir las decisiones que toma y ayudarlo cuando la situación se ponga difícil. Para algunos cuidadores, lo primordial tiene que ver con el amor, para otros con el sentido de lo que es "correcto y moral", de lo que hace una persona "buena". También la compasión es esencial para algunos y la posibilidad de ayudar a reducir el sufrimiento de su ser querido.

## Realignar las metas personales

Uno de los motivos por los que el diagnóstico de una enfermedad grave es una experiencia terrible, es porque las grandes metas en la vida que se habían establecido antes, ya no encajan en la nueva realidad. A veces, ni estábamos conscientes de ellas, pero comienzan a surgir a medida que nos damos cuenta que ya no son realistas o tan importantes como antes.

Sin embargo, es necesario identificar nuevas metas, a fin de encarar las demandas de la enfermedad. Hacerlo podría ayudar a renovar su sentido de propósito, además de crear un sentimiento aumentado de energía para motivarlo y guiarlo.

Al menos por el momento, deje pasar las metas que ya no importan o que no son realistas, así reducirá la frustración, el enfado, la ansiedad y el resentimiento. Establezca nuevos objetivos que sean importantes de acuerdo a su realidad, sin duda que muchas se relacionarán directa o indirectamente con su papel como cuidador.

## Ver las cosas buenas

Numerosos estudios alrededor del mundo han revelado que muchas personas han sido capaces de sacar beneficio a partir del estrés. Los encargados del cuidado de pacientes con cáncer, por ejemplo, hablan sobre cómo han obtenido conocimiento y destrezas que los hacen más competentes.

Algunos reconocen que la enfermedad les dio la oportunidad de aumentar la cercanía con su ser querido, gracias a que han conversado más abiertamente o debido al agradecimiento que el paciente expresa continuamente por los esfuerzos de su cuidador. Hay quienes sienten que han ganado sabiduría o sentido una profunda espiritualidad. Para algunas familias les ha servido para unirse aún más.

Por ello es importante que se tome su tiempo para reflexionar sobre las formas en que ha crecido, las destrezas y conocimientos que ha adquirido, como una espiritualidad y un entendimiento más profundo del mundo y de su lugar en él; sobre cómo ha cambiado su relación con el enfermo, sus familiares y los demás. Tenga bien presente estos beneficios cada vez que se sienta decaído.

## Dele a los eventos ordinarios un significado

En cierto sentido, esta estrategia es parecida a los antiguos proverbios que decían cosas como: "Dese el tiempo para disfrutar del aroma de las flores". Los momentos positivos ocurren todo el tiempo, pueden ser algo tan ordinario como disfrutar de la calidez del sol por la mañana, el saludo amigable de una persona o ver una hermosa puesta de sol. Cuando ocurra ese momento, aprovéchelo. Piense en él, reflexione en por qué lo hace sentirse bien. Si tiene oportunidad, dígaselo a alguien. Estos instantes le darán un respiro emocional de la angustia y podrán ayudarlo a reducir el estrés. Tal vez sea una buena idea reflexionar sobre ello antes de irse a la cama y crear un ambiente positivo que lo ayude a quedarse dormido.

## Dese permiso para reír

La risa es uno de los métodos más saludables y poderosos que existen para brindar una mejor perspectiva en las experiencias difíciles de la vida. Para encontrar el humor durante los momentos estresantes, piense sobre lo que típicamente puede hacerlo reír y tráigalo a su día. No se sienta culpable, verá que le ayudará a restaurar su energía y la visión de las cosas. De hecho, se ha demostrado que la risa puede contribuir al tratamiento de diferentes enfermedades y a la recuperación de las crisis emocionales. Al principio puede ser todo un desafío encontrar el humor durante los momentos difíciles, pero no se preocupe, si no puede hacerlo hoy, quizás mañana le sea posible.

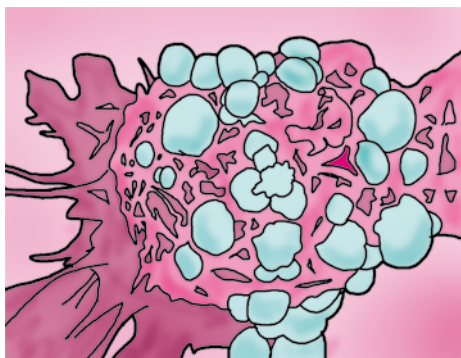


**A veces los momentos positivos simplemente suceden, pero también es posible contribuir a que sucedan mediante las estrategias antes descritas para sobrellevar el estrés, las cuales no hacen que desaparezca, pero sí pueden brindar un gran alivio, renovar el propósito y restaurar los recursos emocionales que con frecuencia se ven agotados tras los cuidados continuos del paciente.**

# El cáncer

Todos los tipos de cáncer empiezan en las células. El cuerpo está formado por diferentes clases, las cuales crecen y se dividen de forma controlada para producir más células, según sea necesario para mantener sano el organismo, así cuando envejecen o se dañan, mueren y son reemplazadas por otras nuevas.

Sin embargo, algunas veces este proceso ordenado se descontrola. El material genético puede dañarse o alterarse, lo cual produce cambios que afectan el crecimiento y la división normal de las células.



Cuando esto sucede, éstas no mueren cuando deberían hacerlo y otras nuevas se forman cuando el cuerpo no las necesita. Las células que sobran forman una masa de tejido conocido como tumor. Pero no todos son cancerosos, ya que pueden haber benignos y malignos.

- Los tumores benignos no son cancerosos. Pueden extirparse y en la mayoría de los casos no vuelven a aparecer. Además, sus células no se diseminan a otras partes del cuerpo.
- Los tumores malignos sí son cancerosos. Las células de estos pueden invadir tejidos cercanos y diseminarse a otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se disemina de un sitio del organismo a otro, se le conoce como "metástasis".

## Tipos

El cáncer no es sólo una enfermedad, sino muchas. Actualmente, se conocen más de cien diferentes clases. La mayoría toman el nombre del órgano o de las células en donde se originan. Por ejemplo, el que empieza en el colon se llama cáncer de colon. Los tipos de cáncer se pueden agrupar en categorías más amplias. Las más importantes son:

- **Carcinoma.** Cáncer que empieza en la piel, así como en los tejidos que revisten o cubren los órganos internos.
- **Sarcoma.** Cáncer que se origina en el hueso, el cartílago, la grasa, el músculo, los vasos sanguíneos o cualquier otro tipo de tejido conjuntivo.
- **Leucemia.** Cáncer que inicia en el tejido en el que se forma la sangre, como la médula ósea, lo cual causa que se produzcan grandes cantidades de células sanguíneas anormales que ingresan al sistema circulatorio.
- **Linfoma y mieloma.** Formas de cáncer que empiezan en las células del sistema inmunológico.
- **Cáncer del sistema nervioso central.** Estos comienzan en los tejidos del cerebro y la médula espinal.

## Factores de riesgo

Cualquier cosa que aumente la probabilidad de presentar cáncer se llama factor de riesgo. Por ejemplo, la exposición de la piel a la luz solar intensa podría provocar cáncer de piel; fumar lo es para el cáncer de pulmón y muchos tipos más. Afortunadamente, los investigadores han identificado distintos agentes específicos que aumentan las probabilidades de que una persona padezca ciertos tipos de cáncer.

- **Los relacionados con la conducta** se refieren a las cosas que se hacen, como fumar, beber alcohol, usar camas de bronceado, comer alimentos poco saludables, tener exceso de peso y no hacer ejercicio suficiente.
- **Los ambientales** comprenden las cosas del entorno, como la radiación ultravioleta, la exposición pasiva al humo del tabaco, la contaminación, los pesticidas y otras toxinas.
- **Los biológicos** son las características físicas, como el sexo, la raza, el grupo étnico, la edad y el color de la tez.
- **Los hereditarios** están relacionados con mutaciones genéticas específicas que se transmiten de padres a hijos. Una persona tiene una probabilidad mayor de sufrir un cáncer si hereda una de estas mutaciones.

## Prevención

Es muy importante el hecho de que muchos de los agentes que se consideran como cancerígenos son manejables por el hombre. En este sentido, al conocerse la relación entre un tipo de cáncer y un factor determinado, se pueden dirigir acciones encaminadas a la eliminación del agente de riesgo. Por ejemplo:

- Evitar exponerse al sol por tiempo prolongado, especialmente las personas de piel blanca o sensible.
- Mantener una adecuada higiene genital.
- Seguir una dieta adecuada, rica en fibras vegetales, frutas y baja en grasas.
- En los grupos de alto riesgo, como los trabajadores de ciertas industrias, se deben tomar las precauciones adecuadas para protegerlos y mantener un control médico periódico.
- Evitar la exposición innecesaria a radiaciones (como los rayos X), pues a la larga pueden causar trastornos.
- No fumar y controlar el consumo de bebidas alcohólicas.



**Es importante acudir al médico para realizarnos revisiones periódicas para prevenir y solicitar orientación sobre las pruebas de detección del cáncer más convenientes, sobre todo si tenemos uno o más de los factores de riesgo antes mencionados.**

# Nutrición y cáncer

En el mundo occidental, el cáncer es una de las principales causas de muerte. La dieta se considera uno de los principales factores ambientales que contribuyen a la aparición de esta enfermedad, junto con otros agentes metabólicos y genéticos. Se estima que una tercera parte de los distintos tipos de cáncer, son originados por una alimentación inadecuada, lo cual podría reducirse mediante acciones individuales y sociales.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, se calcula que los factores dietarios participan en el 30% de los tipos de cáncer en los países industrializados y el 20% en las naciones en desarrollo. Además, aproximadamente veinte millones de personas sufren de cáncer en el mundo y se espera que para el 2020 aumente a treinta millones.



En la dieta podemos distinguir diversos compuestos, nutrientes o no, que tienen relación con el riesgo de padecer cáncer. En primer lugar, existen sustancias con actividad carcinogénica que actúan induciendo lesiones mutágenas, iniciando así el proceso.

En un segundo punto, existen algunos componentes de la alimentación que actúan potenciando el desarrollo del cáncer, una vez que la célula ha sufrido la acción del carcinógeno. Estos compuestos se llaman promotores y pueden actuar estimulando la proliferación celular a través de diversos mecanismos.

En las primeras etapas del proceso de cáncer, carcinógenos alimentarios individuales, tales como las aminas heterocíclicas, los hidrocarburos aromáticos policíclicos y los compuestos N-nitrosos, pueden contribuir directamente a la carga carcinogénica del organismo.

Los compuestos N-nitrosos (nitrosamidas y nitrosaminas), se forman como resultado de la reacción entre las aminas de los alimentos y el nitrito sódico que llevan algunos de ellos, especialmente los alimentos curados para mejorar su conservación o aumentar el color.

Las nitrosaminas y nitrosamidas son procarcinógenos que se producen en el estómago a partir de nitritos (abundantes en alimentos vegetales y aditivos en carnes procesadas), aminas y amidas (que provienen de la digestión de proteínas). En cambio, la aflatoxina B es un carcinógeno directo que se origina por contaminación microbiana durante el almacenaje incorrecto de cereales y cacahuates.

Así también, los hidrocarburos aromáticos policíclicos que provienen de la combustión incompleta de productos orgánicos como el carbón y el petróleo, están presentes en mayor cantidad en vegetales cultivados en áreas de gran contaminación, alimentos ahumados y asados a las brasas.

Se estima que, en cuanto a los pesticidas organoclorados y contaminantes industriales, se debe controlar su existencia en los alimentos, debido a que contienen sustancias que se acumulan en el tejido adiposo de las personas o de los animales que los consumen.

Entre los carcinógenos naturales, se puede mencionar al alcohol, ésteres de forbol, alil isotiocianatos, teobromina, hidracinas y furocumarinas. Aunque la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y cáncer es variable en función del tipo, la graduación y la cantidad que se ingiere, existe una relación directa: A mayor consumo más riesgo de cáncer de cavidad oral, faringe, esófago y laringe, en donde actúan conjuntamente con el tabaco para aumentar el riesgo. También se relaciona con el cáncer de hígado, recto, páncreas y mama.

Pero no todo son malas noticias. Para favor nuestro la naturaleza nos ofrece una gran variedad de alimentos que actúan como protectores frente al cáncer y aunque ninguna dieta garantiza que nos libremos de esta enfermedad que depende de la conjunción de distintos factores, sí puede reducir el riesgo.

Los anticarcinógenos, son sustancias en la dieta que pueden retrasar o interferir en la producción, iniciación o promoción del proceso maligno. Por ejemplo, el riesgo es menor en poblaciones que tienen un alto consumo de frutas y verduras, evidenciado en estudios epidemiológicos que revelan una fuerte relación positiva entre su elevada ingesta

y la reducción del riesgo de padecer diversos tipos de cáncer, especialmente de pulmón y estómago.

De este modo se demuestra la existencia de anticarcinógenos en la dieta que pueden actuar bloqueando la acción del carcinógeno o bien evitando que la neoplasia progrese. Aunque los mecanismos íntimos a través de los cuales actúan no se conocen, se valora su capacidad antioxidante como uno de los mecanismos de prevención.

Entre ellos, destacan el ácido fólico (que participa en la síntesis del ADN); la vitamina C (que actúa como un antioxidante); la vitamina E y el selenio (que presentan acción antioxidante); los betacarotenos (que evitan la proliferación celular e incrementan la respuesta inmune) y por último la fibra (que diluye las sustancias carcinógenas, disminuye el tiempo de contacto con la mucosa intestinal y modifica la circulación enterohepática de sus metabolitos).

Además de los nutrientes mencionados, los alimentos poseen otros compuestos sin valor nutritivo que tienen actividad anticarcinogénica, como son los fitoestrógenos (presentes en las leguminosas, cereales integrales, chícharos y soya), los polifenoles (té, soya y manzana); los flavonoides (frutas, verduras y cereales); los isotiocianatos (col); los alilsulfuros (ajos y cebollas) y los inhibidores de las proteasas (leguminosas y maíz).



**Hoy en día, se considera que la modificación de los hábitos dietéticos en poblaciones con elevado riesgo, puede ser positiva en la prevención del cáncer. Varios organismos internacionales, como el Comité de Dieta, Nutrición y Cáncer de Estados Unidos y la Comisión Contra el Cáncer de la Unión Europea, han establecido recomendaciones que incluyen la ingesta abundante de frutas y verduras frescas, cereales integrales y la reducción del consumo de grasas, alimentos salazonados, curados y ahumados, así como de bebidas alcohólicas.**

# El cáncer infantil

El 15 de febrero se conmemora en todo el mundo, el Día de la Lucha Contra el Cáncer Infantil. Por ello, queremos hacer énfasis en la importancia de conocer lo que es esta enfermedad y cómo detectar los síntomas en los niños, ya que dicho mal es la segunda causa de muerte en los menores de quince años.

## ¿Qué es el cáncer?

El cáncer aparece cuando las células anormales crecen y se extienden rápidamente. Habitualmente, las células normales del cuerpo crecen, se dividen y tienen mecanismos para dejar de crecer. Con el tiempo, también mueren. A diferencia de éstas, las cancerosas continúan creciendo, dividiéndose descontroladamente y no se mueren.

Las células cancerosas suelen agruparse y formar un tumor, el cual cuando crece se transforma en un bulto de células cancerosas que destruyen a las normales que lo rodean, dañando los tejidos sanos del cuerpo. Esto puede hacer que una persona se enferme seriamente.

A veces, las células cancerosas se separan del tumor original y se dirigen hacia otras partes del cuerpo. Allí continúan creciendo y pueden formar nuevos tumores. Ésta es la manera en la que se extiende el cáncer, lo cual recibe el nombre de "metástasis".

## Causas

Los médicos no están seguros del motivo por el cual algunas personas tienen cáncer y otras no. Pero sí saben que no es contagioso. A diferencia del resfrío o la gripe, no es provocado por gérmenes. Por lo tanto, no debes tener miedo de los niños o cualquier otra persona que tenga esta enfermedad. Puedes hablarles, jugar con ellos y abrazarlos.



Los niños tampoco desarrollan este padecimiento por algo que hayan hecho. Algunos creen que si se golpean la cabeza, tendrán cáncer en el cerebro. También es una creencia común que las personas malas se enferman de dicho mal, ¡pero esto no es cierto! Los niños no hacen nada malo para contraer cáncer.

Sin embargo, algunos hábitos no saludables, en especial fumar o beber mucho alcohol todos los días, sí pueden aumentar las probabilidades de padecer cáncer cuando seas adulto.

## Detección

Algunos de los síntomas del cáncer son:

- Pérdida de peso (sin razón aparente).
- Fiebre.
- Ganglios inflamados.
- Estar muy cansado o enfermo durante un tiempo.
- Tener moretones en el cuerpo.

Cuando un niño presenta estos problemas, la causa suele ser menos grave, como una infección. Solamente por medio de análisis, el médico podrá descubrir cuál es el problema.

Si el doctor sospecha que se podría tratar de cáncer, podría solicitarte algunos análisis que lo ayudarán a determinar el problema. Los médicos también pueden pedirte radiografías y análisis de sangre, así como recomendar que un paciente consulte a un oncólogo.

Los oncólogos son médicos que atienden y tratan a los pacientes con cáncer. Seguramente, realizarán otros exámenes para detectar si una persona realmente padece cáncer. De ser así, los análisis permitirán determinar el tipo y si éste ha pasado a otras partes del cuerpo. Sobre la base de los resultados, el médico decidirá cuál es la mejor manera de tratarlo.

Cuanto antes se detecte el cáncer y comience el tratamiento, mayores serán las probabilidades de cura y recuperación total.

## Mi Gran Esperanza, A.C.

Desde hace veinte años, Mi Gran Esperanza, A.C. ha apoyado a más de 2,800 niños enfermos de cáncer y sus familias, a través de nuestros diferentes programas de apoyo:

- **Salud.** Los apoyamos con sus estudios clínicos, medicamentos, catéteres, prótesis e implantes, así como radioterapia con acelerador lineal y salud nutricional.
- **Material.** Contamos con nuestra "Casa Puente" para niños recién trasplantados de médula ósea y el "Transporte de la Esperanza".
- **Económico.** Para el transporte foráneo y apoyo para gastos funerarios.
- **Espiritual.** En Mi Gran Esperanza, A.C. se respeta todo credo religioso y celebramos los sacramentos, dos veces al año.
- **Psicológico.** Los pacientes y familiares reciben apoyo psicológico.

## Cómo puedes apoyar

- Participando como "Amigo de Esperanza", siendo un donador económico fijo. El donativo puede ser con cargo a tarjeta o ser recogido en su domicilio.
- Donando ropa, electrodomésticos, blancos, muebles y electrónicos usados en buen estado, para su venta en el bazar que realizamos mensualmente.
- Apoyando a los tratamientos de niños (resonancias, estudios, prótesis, etc.).
- Siendo padrino económico para la celebración de sus sacramentos.
- Dando "Me gusta" en las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram, para que más personas conozcan la labor que realizamos.

**En Mi Gran Esperanza, A.C., contamos con la certificación del Centro Mexicano para la Filantropía (CEMEFI), por obtener el nivel óptimo de los indicadores de institucionalidad y transparencia.**



Mi Gran  
Esperanza  
Cuidame

Mi Gran Esperanza, A.C.  
[www.migranesperanza.org](http://www.migranesperanza.org)

Facebook: MGE Mi Gran Esperanza AC  
Twitter: @GranEsperanzaAC  
Instagram: migranesperanza

# Las emociones y la alimentación

¿Sabías que las emociones influyen en tu alimentación? Esto se debe a que la ingesta de comida está controlada por tu cerebro y tu sistema límbico, que envían señales al cuerpo para informar sobre los niveles de ingesta o almacenamiento de nutrientes.

El sistema límbico está relacionado con la memoria, la conducta, los instintos de supervivencia y las emociones. Si no tuviera relación con la alimentación, sería más sencillo comer, ya que sólo comeríamos lo suficiente para cubrir nuestras necesidades y en seguida el cerebro mandarían la señal para dejar de alimentarnos.

Esta señal sí se envía, pero el sistema límbico en ciertas ocasiones es contradictorio, como por ejemplo cuando estamos tristes, enojados o felices.

En una investigación realizada por Michael Macht, sobre cómo influyen las emociones en la alimentación, se observó que generalmente las personas con sentimientos negativos comen más que aquellas con emociones positivas.

Se cree que esta tendencia a comer más es una estrategia que tiene el cuerpo para conseguir estabilidad emocional. Generalmente, relacionamos la comida con el placer, porque en nuestra sociedad comer en familia o amigos implica convivencia, diversión y buenos momentos.

Además, ciertas comidas como el chocolate, hacen que nuestro cerebro secrete endorfinas, hormona que genera placer y felicidad. Por lo tanto, tiene sentido que las personas busquen la comida para consolarse y hacerse sentir mejor, pero lógicamente comer más no soluciona nuestros problemas.

Por otra parte, con el tiempo las dietas altas en grasas llegan a causar depresión, por lo que es una estrategia engañosa e ineficaz para combatir esas emociones negativas.



En su investigación, Macht observó que la mayoría de las personas disminuía su ingesta o su apetito cuando sentía estrés intenso. Nuestro cuerpo sólo puede interpretar el estrés de una manera, sin importar si se trata de físico o emocional y reacciona secretando catecolaminas, que son neurotransmisores que se vierten a la sangre para preparar al cuerpo para la "lucha o la huida".

Cuando nuestros antepasados cavernícolas sentían estrés, significaba que debían luchar contra un depredador o huir de él, entonces las catecolaminas aceleran el corazón y mandan la sangre hacia los órganos vitales (corazón y pulmones), restringiendo la sangre a órganos secundarios como la piel y el sistema digestivo.

Por esta razón, se entiende que cuando alguien siente mucho estrés, disminuye su apetito e ingesta de comida.

Como las emociones son tan complejas y las personas son tan diferentes, la relación entre la alimentación y éstas pueden variar mucho. Lo cierto es que juegan un papel fundamental en nuestra dieta.

Tu trabajo es identificar cómo influyen las emociones en tus hábitos alimenticios y separar lo más posible estos aspectos para tener una alimentación y una salud adecuada.

**Así que la siguiente vez que estés triste consume alimentos más nutritivos, como son los ricos en vitamina C (limones, naranjas, verduras, frutos rojos, nueces o almendras) o vitamina B (espinacas, espárragos, zanahorias, lechugas, tomate, manzanas, etc.), ya que estos son antidepresivos y te harán sentir mucho mejor.**

**M.N.C. Mariana Cecilia Orellana Haro.  
Estudiantes Isabella Doyle y Vanessa Castillo.  
L.N.B. Tecnológico de Monterrey,  
Campus Guadalajara.**



## Revuelto de calabacitas

(4 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.  
Tel 01 (33) 3640 3590. [www.eci.edu.mx](http://www.eci.edu.mx)  
[www.facebook.com/eciguadalajara](http://www.facebook.com/eciguadalajara)

### Ingredientes

- 100 g Zanahoria rallada.
- 8 Claras de huevo.
- 4 Calabacitas (picadas).
- 1 Cebolla (picada)
- 1 Diente de ajo (picado finamente).
- 4 Cucharaditas de aceite de soya.
- Pimienta y tomillo al gusto

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Fría en una sartén la cebolla y el ajo con el aceite de soya.
3. En un recipiente, mezcle las calabacitas y la zanahoria.
4. Revuelva en la sartén las claras de huevo, aderezando a su gusto con pimienta y tomillo.
5. Agregue las verduras al sartén y revuelva hasta que se terminen de cocinar.

## Yakult Cápsula

El *Lactobacillus casei* Shirota ha sido utilizado en la preparación de productos y alimentos lácteos fermentados durante más de ochenta años, por lo que es una de las bacterias probióticas más intensamente estudiadas. No solamente ha demostrado tener una excelente sobrevivencia en los productos, sino que es marcadamente resistente a las condiciones de los ácidos gástricos y biliares, logrando así llegar vivos al intestino.

Los efectos protectores de salud de los probióticos, han sido evidenciados a través de diversos estudios clínicos y con animales de experimentación. Se ha demostrado la capacidad de los lactobacilos y bifidobacterias para modificar la flora intestinal y reducir el riesgo de cáncer, debido a su potencial para disminuir las enzimas cancerígenas producidas por las bacterias patógenas.

Estudios en humanos han demostrado que el consumo del *Lactobacillus casei* Shirota reduce significativamente la actividad de estas enzimas, por lo que contribuye con la reducción de sustancias nocivas.

**Yakult** Por una sociedad más sana

# iJuntos podemos dar esperanza de vida!

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar esperanza de vida a niños con cáncer de Mi Gran Esperanza, A.C.



Del 1 de marzo al 30 de abril 2015



Mi Gran Esperanza A.C. Tel: 3614 5052 y 3614 5059

## Testimonios de salud

El Sr. José Meléndez García toma **Yakult** desde hace aproximadamente siete años, debido a que sufría de gastritis, por lo cual tomaba varios medicamentos para aliviar las molestias. Sin embargo, en cuestión de semanas de haberlo consumido notó la mejoría en su salud.

Actualmente, toda su familia consume nuestros productos y ha visto los resultados en los niños que toman **Yakult**, quienes tienen una mejor digestión, además de ser niños más sanos y alegres.

Él recomienda ampliamente el **Yakult** debido a los múltiples beneficios que ofrece a la salud gastrointestinal.



## Centro de Atención a Clientes Yakult

### Marzo

#### Constelaciones familiares

Miércoles 11 de marzo. De 1:00 a 2:30 p.m.

Miércoles 25 de marzo. De 1:00 a 2:30 p.m.

#### Relación padres e hijos

Lunes 16 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Consejos para el cuidado del agua

Martes 17 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Risaterapia

Jueves 19 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Liberándome del superego

Viernes 20 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Enfermedades crónicas en la familia (primera parte)

Lunes 23 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Manejo y expresión de los sentimientos

Martes 24 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo sentirme en plenitud

Viernes 27 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Publicidad, moda y diseño

Viernes 27 de marzo. De 12:30 a 2:30 p.m.

#### Enfermedades crónicas en la familia (segunda parte)

Lunes 30 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

### Abril

#### Enfermedades psicósomáticas (primera parte)

Lunes 6 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Aprender a amar

Viernes 10 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Gimnasia cerebral

Martes 14 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

### Clases permanentes

#### Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

#### Todos los jueves

Grupo terapéutico de crecimiento. De 2:30 a 4:30 p.m.

#### Todos los sábados

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

**Vida Sana**  
105.9 FM  
**Yakult**



| Tema                           | Fecha       |
|--------------------------------|-------------|
| Impacto psicológico del cáncer | 6 de marzo  |
| Nutrición infantil             | 10 de abril |

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



# LA VERDAD SOBRE EL CÁNCER



*Yakuamigo, de seguro has escuchado antes acerca del cáncer o tal vez hasta conozcas a alguien que tuvo esta enfermedad. Sin embargo, sobre ésta se dicen muchas cosas que no son ciertas, por lo que te invitamos a resolver la siguiente actividad, para romper de una vez con todos estos mitos.*

- El \_\_\_\_\_ no es contagioso, porque no es provocado por una bacteria o un virus
- Usar \_\_\_\_\_ celulares no produce cáncer
- Tener cáncer no es equivalente a morir, ya que cada vez son más las personas que \_\_\_\_\_
- No es cierto que usar desodorante causa cáncer en las \_\_\_\_\_
- Tener estrés no provoca cáncer, pero sí conductas como beber alcohol y \_\_\_\_\_

- Sobreviven
- Fumar
- Mujeres
- Cáncer
- Teléfonos



## Mejores padres



Una persona no puede contagiarse de alguien que tiene cáncer, ya que no existe evidencia científica que demuestre que el contacto cercano, ni tener sexo, besar, tocar, compartir la comida o respirar el mismo aire de un enfermo, pueda causar que dicha enfermedad se propague de una persona a otra.

Por lo general, las células cancerosas de una persona no pueden sobrevivir en el cuerpo de otra, ya que su sistema inmunológico es capaz de reconocer a las células extrañas y las destruye, tal y como lo haría con una bacteria o un virus.

Sin embargo, a veces los padres, en su afán de proteger a sus hijos de todo mal, evitan que tengan cualquier tipo de contacto con los pequeños que tienen cáncer o que han sido curados, por temor a que se les "contagie".

Trate de imaginar toda la ansiedad por la que han tenido que pasar los niños con cáncer y sus papás, para que encima tengan que ser discriminados por mera ignorancia, lo que podría dificultar aún más su recuperación o su reingreso a la vida social.



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

[WWW.SUEHIRO.COM.MX](http://WWW.SUEHIRO.COM.MX)



**RESERVACIONES**  
38260094 / 38251880

*Ahora que veo bien*  
*Puedo ayudarte*  
*en tus tareas*



**Atendemos:**

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios

Hay personas que buscamos un nivel de vida mejor y con calidad; nos entregamos hacia nuestro trabajo, familia y nosotros mismos.

seemax LASER pone a tu disposición tecnología avanzada, médicos con sentido humano para que puedas cambiar tu vida. Confíe sus ojos en manos de expertos.

**6** Meses sin intereses con tarjetas participantes



**Cupón 50%**

de descuento en consulta en el mes de marzo al presentar este cupón (previo cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140  
Col. Jardines de San Ignacio  
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836  
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco  
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

[seemax\\_laser\\_gdl@hotmail.com](mailto:seemax_laser_gdl@hotmail.com)