

ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO: ALIADOS EN EL CAMINO CON LLC

Pequeños hábitos que fortalecen cuerpo y mente.

LA ALIMENTACIÓN COMO FUENTE DE ENERGÍA

Una dieta equilibrada ayuda a mejorar la tolerancia a los tratamientos, refuerza las defensas y previene la pérdida de peso¹.



CONSEJOS PRÁCTICOS EN LA MESA

Ajustar la dieta es clave para mantener la fuerza física o mental².

- 1** Haz comidas pequeñas y frecuentes.
- 2** Mantén una buena hidratación.
- 3** Si tienes mucositis, opta por texturas blandas y frías.
- 4** ¿Y si no tienes apetito? Aumenta el valor calórico y proteico de tus comidas con salsas, grasas saludables o suplementos orales recomendados por tu equipo médico.

Recuerda que existen muchas "dietas anticáncer" sin base científica. Algunas pueden ser ineficaces o incluso perjudiciales.



Si necesitas perder peso de forma segura o ajustar tu alimentación, pide orientación a tu equipo médico.

EL PAPEL DEL EJERCICIO FÍSICO

La actividad física moderada puede mejorar la calidad de vida en pacientes oncohematológicos y ayudar a reducir la fatiga³.



Consulta siempre con tu hematólogo.



Lleva a cabo una progresión gradual.



Evita el sobreesfuerzo.



Comienza con ejercicio suave.



Pregunta por programas de prehabilitación o rehabilitación para pacientes oncológicos.

Beneficios:

Mejora el estado de ánimo, fortalece músculos y huesos, ayuda a dormir mejor y potencia la energía diaria⁴.

CUIDAR LO QUE COMES Y MANTENERTE ACTIVO SON PASOS QUE TE ACERCAN A UN FUTURO CON MÁS FUERZA Y ESPERANZA.