



TIPS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD SI ERES PACIENTE DE ONCOLOGÍA

ESTE AÑO SERÁ UNA NAVIDAD DIFERENTE, PERO NO TIENE POR QUÉ SER PEOR.

Estar con los que te quieren y quieres es fundamental, y las fiestas os permiten tener más de tiempo para estar juntos.



PIENSA MÁS EN TI.

Es normal que familiares y otras personas de tu entorno te pregunten por el tratamiento y cómo te encuentras, pero tú puedes explicar si te apetece hablar o no del proceso. Evita en lo posible obligaciones y compromisos.

REPARTE TU ENERGÍA.

Es importante que distribuyas tu energía en los diferentes días de fiesta, es decir, mejor que no alargues mucho el primer día y que luego el cansancio te impida asistir al siguiente día de celebración.

NO TE EXIJAS ESTAR AL 100%.

Si te preocupa no estar del todo “bien” en los encuentros familiares, sobre todo por tus hijos, sobrinos o nietos, puedes explicarles que no es que no te apetezca estar con ellos, si no que debido al tratamiento estás algo más cansada. Los niños lo entienden y se adaptan a estas situaciones perfectamente.

INTENTA MANTENERTE ACTIVA.

Las comidas navideñas suelen alargarse y comportan estar varias horas sentada ante la mesa. Mejor no alargar las tertulias. Si tienes fuerzas, y el médico no te ha dicho lo contrario, sal cada día a dar un paseo y estirar los músculos.



PROCURA NO DEAMBULAR MUCHO POR LA COCINA.

Durante la quimioterapia es normal notar un cambio en el sabor de los alimentos (metálico o amargo) y un aumento del olfato. Para reducir estas molestias puedes tomar alimentos templados y evitar los que potencian ese efecto, como las carnes rojas y la cebolla. También es posible que te molesten algunos olores y eso afecte a tu apetito. Si tienes invitados en casa, mejor que cocinen otras personas de tu familia.



TIPS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD SI ERES PACIENTE DE ONCOLOGÍA

HIDRÁTATE BIEN.

Tanto la radioterapia como la quimioterapia pueden causar alteraciones en el tránsito intestinal con fases de estreñimiento o diarrea, por ello es importante hidratarse bien. Bebe agua, toma infusiones de jengibre e hinojo. Incluso té kombucha, un probiótico que también facilita los procesos digestivos.

TOMA CÍTRICOS.

Son ricos en antioxidantes, tienen un efecto refrescante y aportan vitamina C. También favorecen la recuperación.

Vigila el consumo de café, lácteos, grasas saturadas y azúcar. Algunos de los efectos secundarios de los tratamientos son molestias digestivas o intestinales, así que es mejor evitar en lo posible el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar, que dificultan la digestión y harán que te sientas más hinchada. En cuanto a los lácteos, si tienes molestias gástricas mejor tomarlos con moderación igual que el café y el chocolate.

MANTÉN UNA BUENA HIGIENE BUCAL.

En algunos casos, el tratamiento puede provocar como efecto secundario una inflamación de la mucosa bucal. Es importante realizar una buena higiene tras cada comida y mantener los labios y la boca hidratada.

REDUCE AL MÍNIMO EL CONSUMO DE ALCOHOL.

El alcohol tiene un alto contenido de azúcar y tiene un efecto sobre el hígado, por ello es mejor evitarlo, sobre todo si estás realizando algún tratamiento. Pero puedes tomar un poquito para brindar los días señalados de forma puntual, siempre y cuando te encuentres bien.

Y, POR ENCIMA DE TODO,
¡DISFRUTA DEL MOMENTO Y DE LA COMPAÑÍA!
CÉNTRATE EN EL DÍA A DÍA Y HAZ COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN.