Cáncer de Mama: ¿Cuánto importa lo que como?

Cristina Fernández Navarro

Enfermera Hospital de Día Oncología Médica

Hospital 12 de Octubre

Factores de riesgo Ca Mama

Todo aquello que aumenta la probabilidad de que se produzca un cáncer de mama

NO MODIFICABLES

Ser mujer

Edad

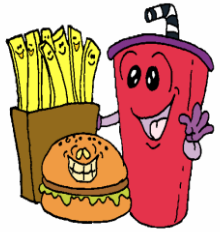
Genes

Menarquia precoz

Menopausia Tardía

SI MODIFICABLES

Obesidad



Comer mal

Sedentarismo

Alcohol

Fumar

https://www.cancer.net/es/tipos-de-c%C3%A1ncer/c%C3%A1ncer-de-mama/factores-de-riesgo-y-prevenci%C3%B3n

¿Cuánto importa lo que como?

DIETA SALUDABLE ⟺ **DIETA MEDITERRANEA**

Una vida más sana

DIETA Y CÁNCER (ESTUDIO EpiGEICAM)

Adela Castelló
Marina Pollán,
en representación de los investigadores del estudio EpiGEICAM

Riesgo ↓ hasta un 30%

Antes **Durante** **Después**

Cáncer de mama

¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea hace referencia a la alimentación tradicional de los países del Mediterráneo en la mitad del siglo xx

Los investigadores consideran a la dieta mediterránea un factor protector en el desarrollo de múltiples enfermedades como las CV, algunos canceres, enfermedades neurodegenerativas e incluso el propio envejecimiento

¿Qué características tiene?

Alto consumo de verduras, frutas, frutos secos

Legumbres y cereales integrales

Consumo de AOVE tanto para cocinar como para aderezar

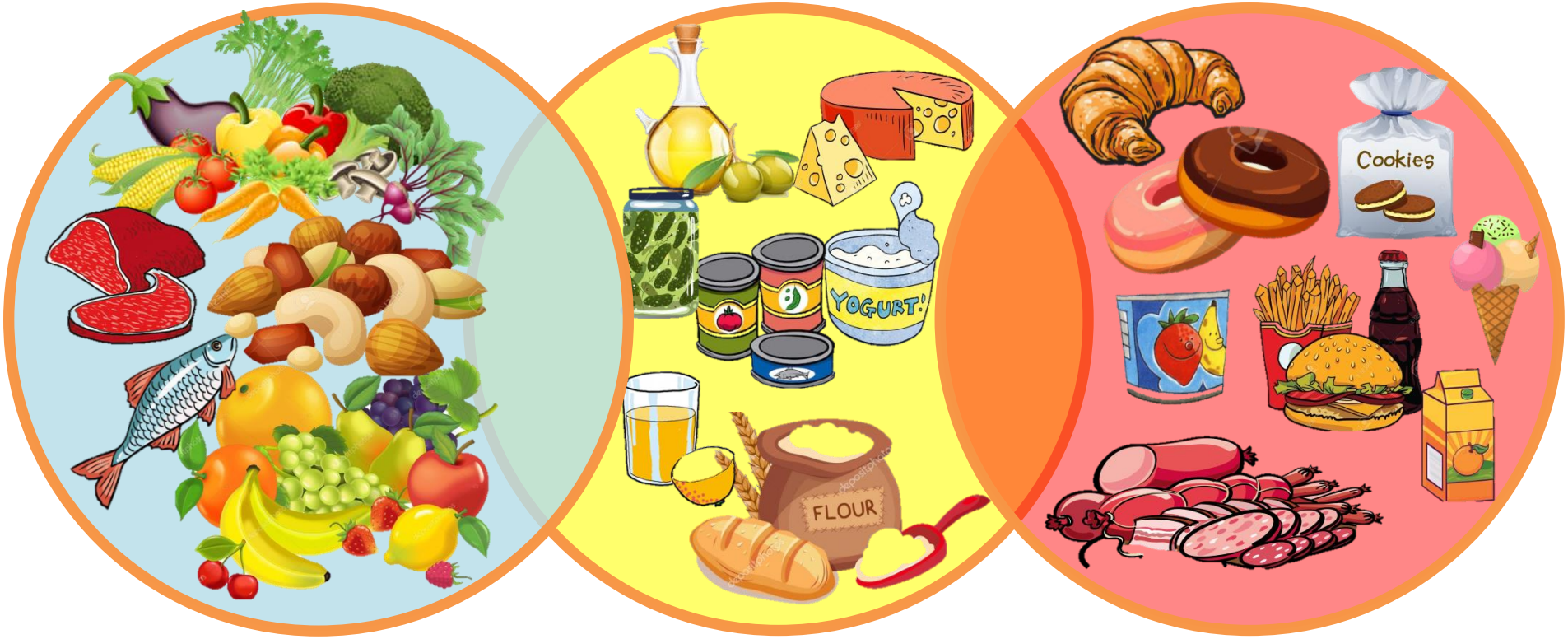
Alto consumo de ajo, cebolla y especias

Moderado consumo de productos lácteos

Consumo moderado de pescado

Bajo consumo de grasas saturadas y procesados

¿Qué estoy comiendo?



Natural

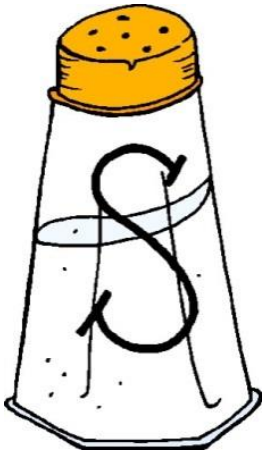
Procesado

Ultra procesado

63
64
65
66
67
68
DOUBLEMINT
Kit Kat
TINY
Palfiello
51
52
53
54
55
56
57
58
AUER
Laumstämme

edulcorante

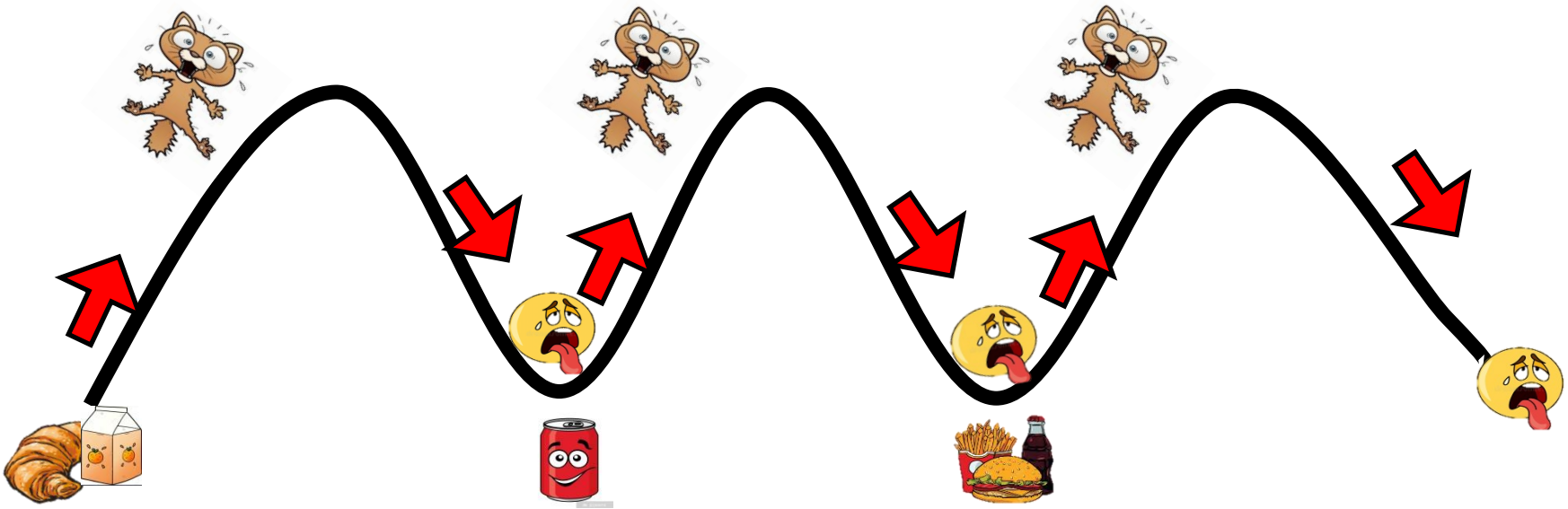
Sugar

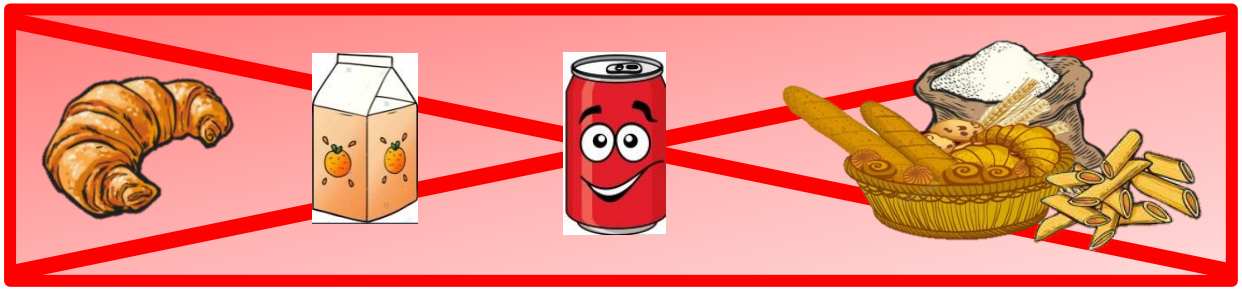


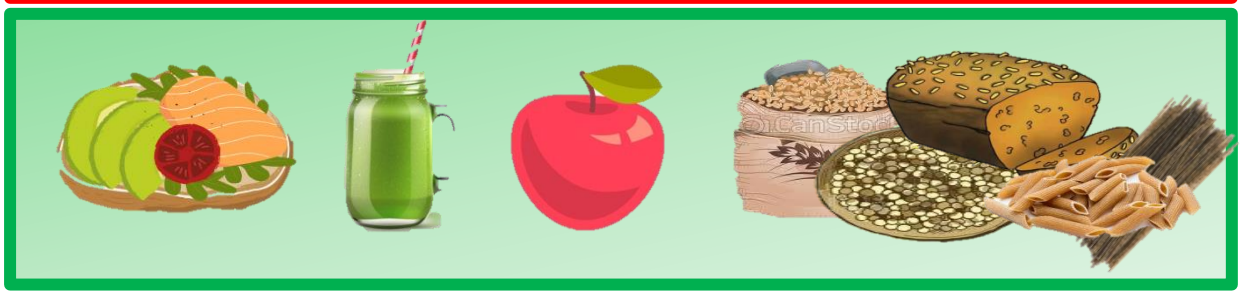
Cookies

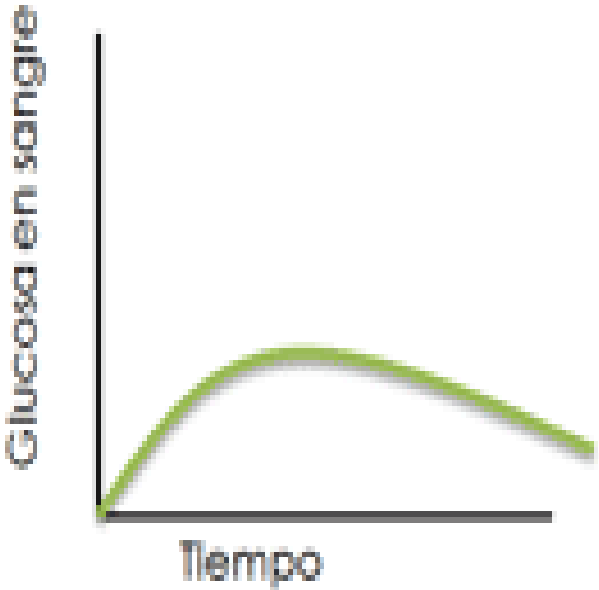
E300
102
E133
E124
E132
E111

El azúcar









SIN AZUCAR.ORG

La OMS RECOMIENDA MAX 25 GR/ DIA

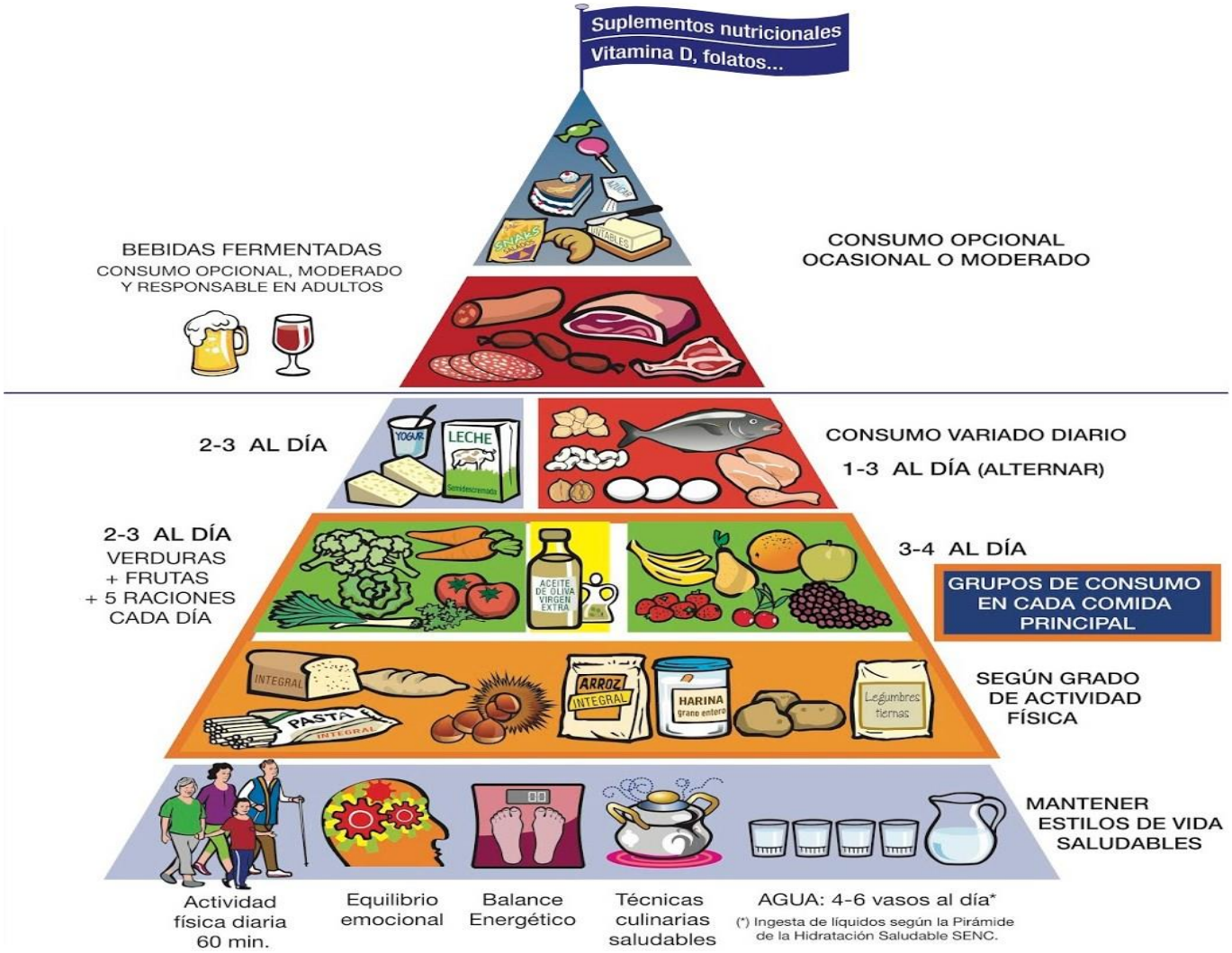
DE MEDIA SE CONSUME 115 GR/DIA

CAMPAÑA CANCER MAMA

Somos lo que comemos…

…No seas rápido, barato, fácil o falso

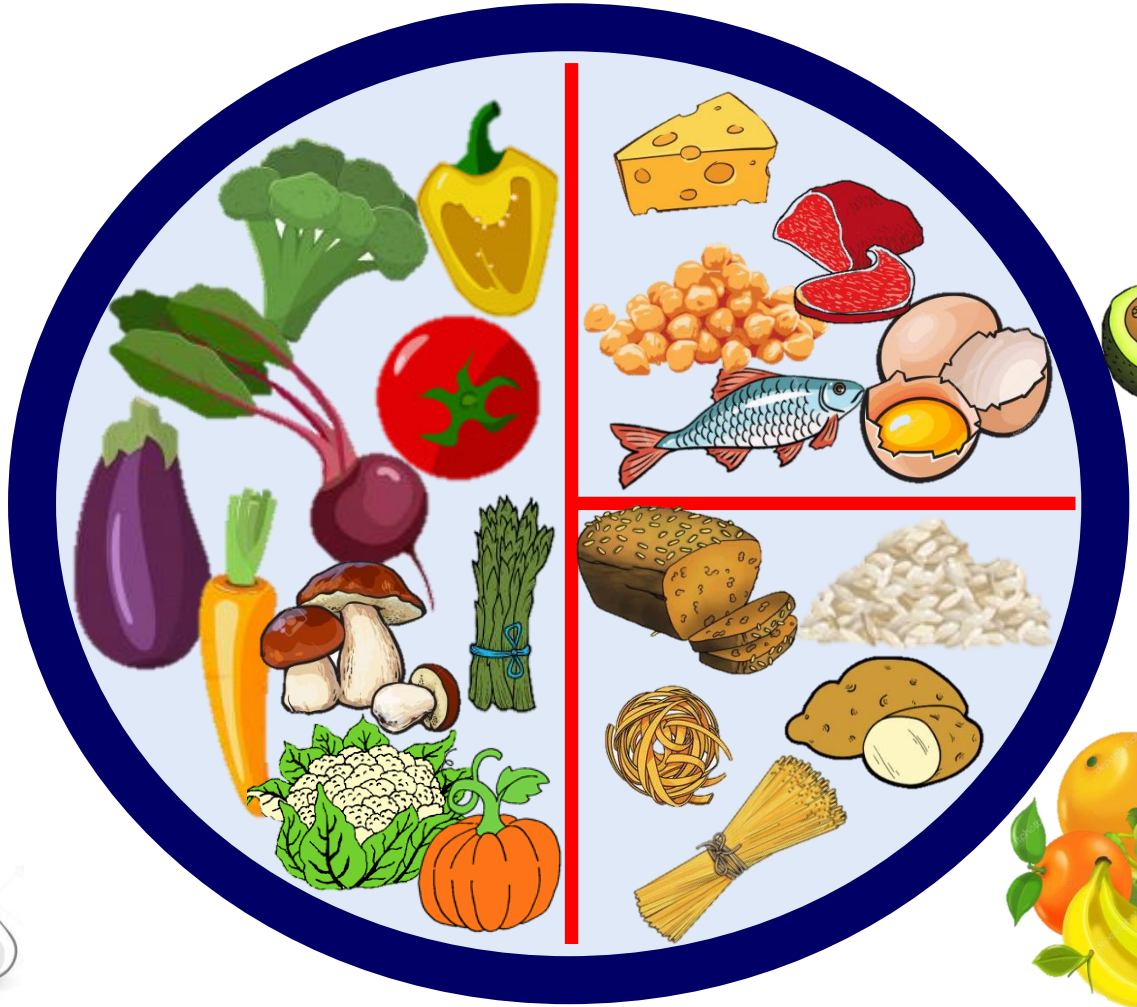
¿Cómo planifico la dieta?



Mi plato saludable

Para beber

Para dar sabor



Grasa saludable

Postre

PON COLOR EN TU VIDA

La balanza de los alimentos

Mas mercado….

Menos de estos

Más de estos

….menos supermercado

Tengo cáncer…
¿Y ahora que como?

Doctor Google

Medicina Natural
Know The Natural Medicine for your condition

La vecina del 5º

NATURAL ≠ **SEGURO**

ESTABLECER COMUNICACIÓN

Pomelo

Cardo mariano

Hierba san juan
(hipérico)

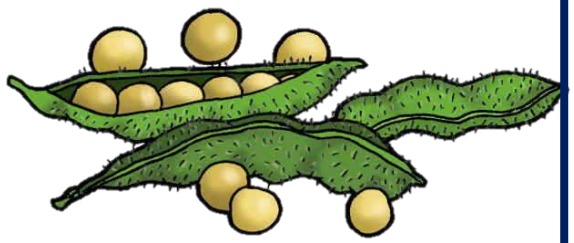
INTERACCION TRATAMIENTO

Potenciar efectos tóxicos

Disminuir eficacia tratamiento

Interacción entre ello

Suplementos



SOJA

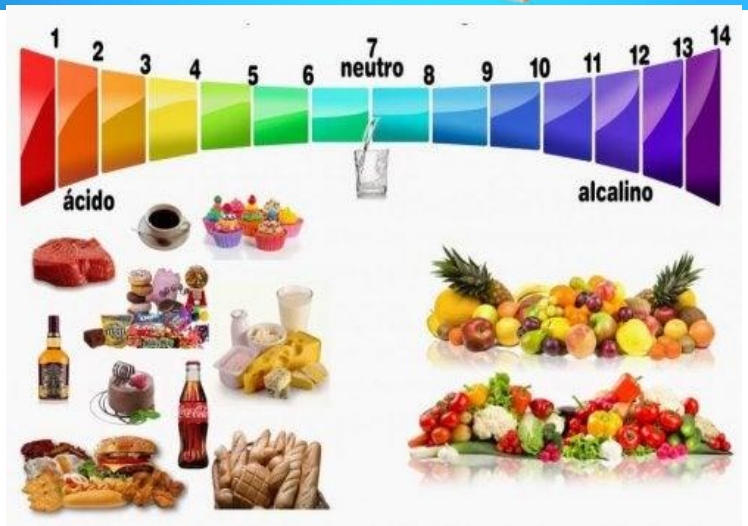
NO aumentan RIESGO Ca Mama

NO tomar SUPLEMENTOS

CUIDADO durante tratamiento (hormonal y QTP)

Las dietas milagro

DIETA CETOGENICA



DIETA ALCALINA

AYUNO INTERMITENTE

DIETA SALUDABLE ⟺ DIETA MEDITERRANEA

Durante el cáncer…

…es más importante que nunca…

….comer bien

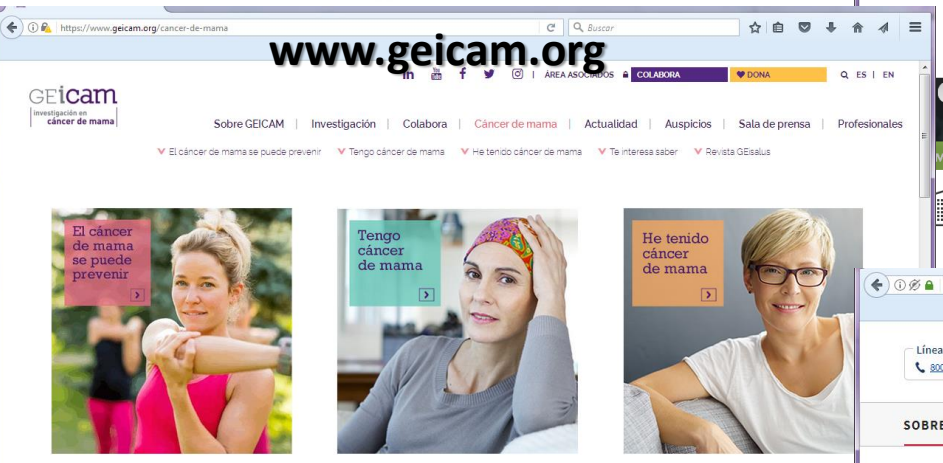
Alimentación saludable
Ejercicio físico
Control emociones
lo fumar
Protegerse sol
Dormir bien

Dónde buscar??

www.saludsinbulos.com

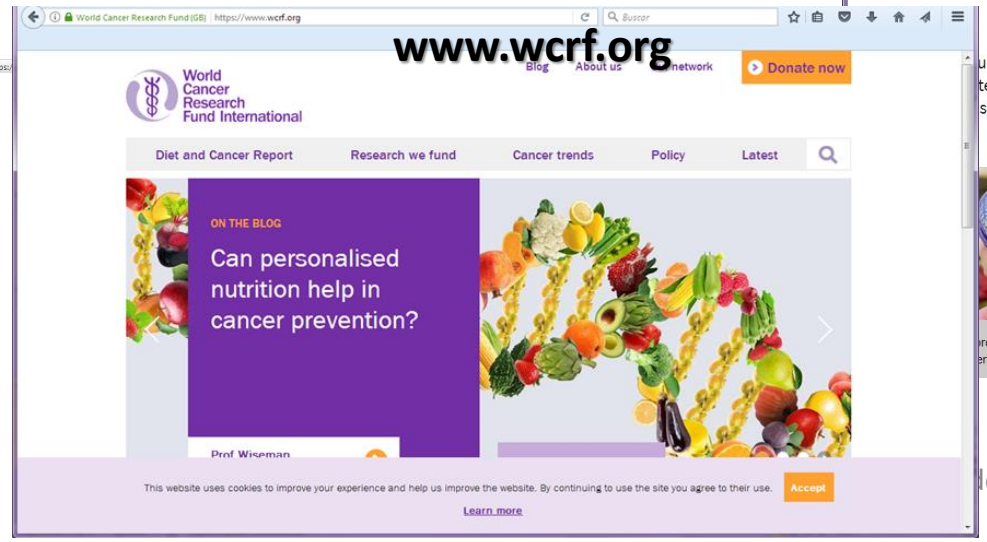
www.aecc.es

www.geicam.org

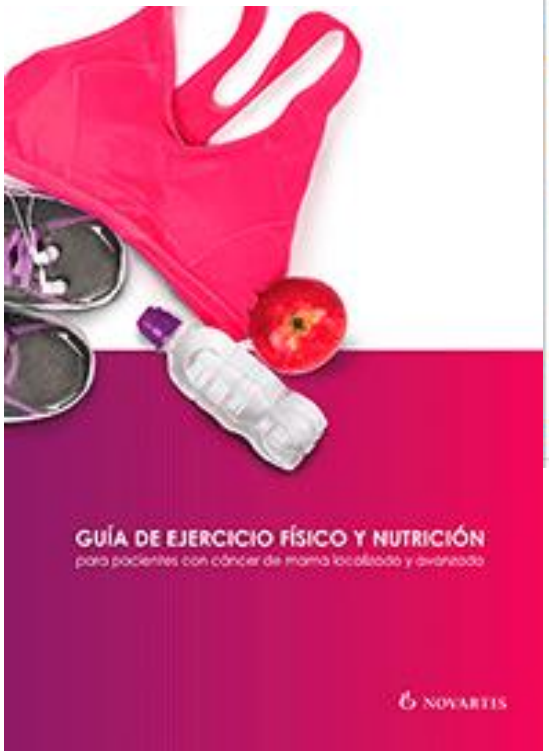


www.cancer.org

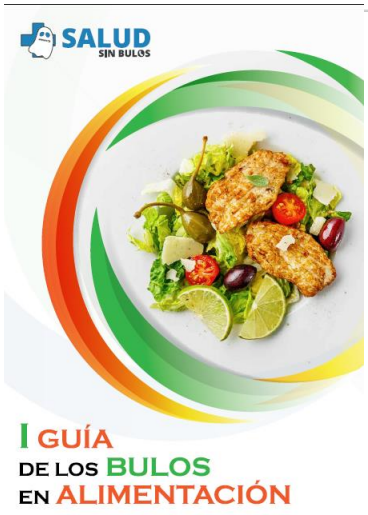
www.wcrf.org

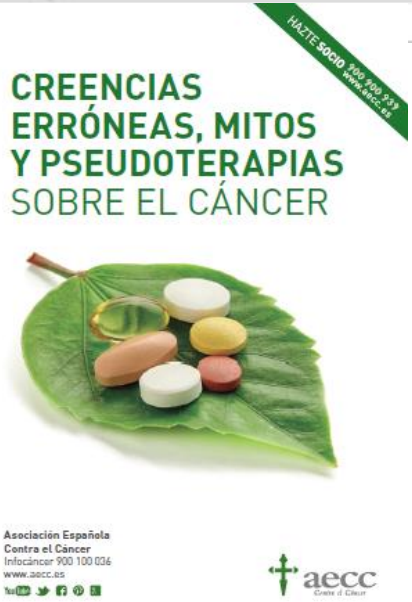


GUIAS RECOMENDADAS



GUIAS ICO





No empieces una dieta que terminará algún día…

…comienza un estilo de vida que dure para siempre

cfnavarro@salud.madrid.org