

Consulta d'Infermeria de Patologia de la dona

El càncer és una malaltia molt complexa. Unes cèl·lules normals, que contenen una mutació genètica, poden créixer indefinidament envaint els teixits de l'organisme. Les seves causes poden ser molt variades: tabaquisme, **factors hereditaris**, infeccions, **estils de vida**, entre d'altres.

En l'actualitat els avanços mèdics i tecnològics així com una detecció precoç del càncer de mama ha afavorit el creixement del nombre de dones que viuen el càncer de mama com una malaltia crònica. La cirurgia, la quimioteràpia i la radioteràpia combinades han aconseguit en molts pacients una remissió o curació. La lluita contra el càncer també és possible fer-la diàriament canviant l'**estil de vida** afavorint l'exercici físic, una actitud positiva i l'alimentació.

L'ALIMENTACIÓ és un d'aquests canvis. Cal tenir en compte que el 50% dels medicaments anticancerígens són d'origen vegetal.

Les plantes contenen compostos fitoquímics, que tenen efectes farmacològics sobre la immunomodulació, actuant com antiinflamatoris i com inhibidors de la formació de vasos sanguinis peritumorals.

Recomanacions

1. Mantenir un pes ideal, evitant l'obesitat.
2. Realitzar una activitat física durant ½ hora diària.
3. Evitar els refrescos amb gas i reduir al màxim els aliments d'alt contingut energètic.
4. Consumir una gran varietat de fruites, verdures i llegums, així com aliments a base de cereals sencers/integrals.
5. Incrementar la ingesta de peix.
6. Reduir el consum de carns vermelles (vedella, porc, xai) a uns 500 gr. A la setmana.
7. Reduir, i si es pot, evitar el consum d'embotits.
8. Limitar el consum d'alcohol a 2 gots de vi al dia per els homes i a 1 got de vi al dia per les dones.
9. Limitar el consum d'aliments conservats en sal.
10. Evitar consumir menjars preparats tant congelats com conservats.

Consell dietètic

L'alimentació industrial presenta efectes negatius clarament definits. L'exemple més corrent seria el beure un refresc amb gas i menjar patates fregides. La carència de vegetals, fruites i un excés de calories crearia un entorn cancerigen per una manca de vitamines, antioxidants i oligoelements.

Aliments anticancerígens recomanats

Begudes preferents

- Aigua
- Te verd: preferentment japonès amb un consum diari de tres tasses (submergint el té durant 10 minuts en aigua bullent).
- Vi negre: 2 gots de vi al dia per els homes i a 1 got de vi al dia per les dones.
- Recomanable suc de magranes natural.

Verdures

- Porros ▪ bròquil, coliflor ▪ espinacs ▪ api ▪ cols en general (la col de Brussel·les és molt adequada) ▪ enciam verd ▪ canonges ▪ espinacs tendres ▪ tomàquet (més eficaç si prèviament ha estat escaldat, fregit o fet a la brasa) ▪ Alls.

Algues. Són les verdures marines

- Arame ▪ Wakame ▪ Kombu ▪ Nori.

Fruites

- Llimones ▪ Aranges (Pomelos) ▪ poma ▪ kiwi ▪ raïm negre ▪ peres ▪ prunes ▪ alvocats.
- magranes ▪ fruits vermells.

Fruits secs (rics en Omega 3): nous.

Llavors de lli (rica en Omega3): cal moldre les llavors abans d'ingerir.

logurts, Kèfir (probiòtic, són les bacteries que ens ajuden a mantenir la flora intestinal).

Xocolata negra: que contingui com a mínim un 75% de cacau.

Bolets

- Shiitaki ▪ gírgoles ▪ xampinyons ▪ ceps ▪ moixerons.

Herbes aromàtiques

- Farigola ▪ romaní ▪ alfàbrega ▪ orenga ▪ menta ▪ fonoll

Carns

- Pollastre ▪ conill ▪ estruç ▪ gall dindi.

Peix

- Salmó ▪ verat ▪ sardina ▪ sèpia ▪ anxoves

Pans: consumir preferentment pa integral i/o amb llavors de lli.

Arrossos: preferentment el basmati i/o arròs integral.

Pastes: qualsevol, però feta "al dente", és a dir que no estigui massa cuita. Evitar les farines blanques, refinades, i utilitzar les farines integrals o el gra sencer.

Llegums

- Cigrons ▪ mongetes ▪ pèsols ▪ lleties.

Espècies

- Cúrcuma ▪ clau ▪ pebre negre ▪ coriandre (Cilandre) ▪ comí ▪ sèsam ▪ gingebre ▪ xili.

Barreja contudent d'aliments per lluitar contra el càncer:

- **All i Oli d'oliva:** com a salsa d'acompanyament (oli preferentment de la varietat Picual).
- **Cúrcuma + pebre negre:** com a condiments d'arrossos, pastes, amanides...
- **Porros + Bròquil:** com a base de verdures.
- **Salsa de tomàquet natural.**

Formes de cocció

Coccions recomanables:

1. La cocció al vapor.
2. La planxa.
3. El forn a baixa temperatura i sempre que hi hagi una base líquida per alliberar vapor.

Coccions a evitar:

1. Evitar els fregits industrial fets a alta temperatura: patates xips, snacks, xurros, etc.
2. Pa torrat cremat.
3. Evitar carns sagnant.
4. Evitar les carns a la brasa, ja que cal evitar el fum, la carbonissa i el greix cremat.

Exercici físic

L'exercici físic és una altra eina que tenim al nostre abast per poder millorar la nostra salut.

No es tracta d'anar a un gimnàs, si no hi estem habituats, o fer quelcom que representi un esforç al que no estem acostumats. Simplement és anar incorporant en el nostre estil de vida l'exercici necessari per gaudir d'una vida saludable.

Per exemple: el caminar durant **una hora diària**, si es pot o com a mínim tres cops a la setmana, és un exercici molt complet que no ens representa cap cost econòmic i ens manté en forma.

Es un espai per un mateix o bé per compartir amb amics i/o familiars. Sent un moment per gaudir i compartir.

Actitud positiva: com mantenir-la?

1. Valorar positivament les coses bones que té la vida.
2. Posar estima (il·lusió) en les activitats de la vida quotidiana. La felicitat potser està entre nosaltres, amagada en el dia a dia.
3. No ser molt sever amb un mateix/a ni amb els altres. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat.
4. No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida. Ens hem d'enfadar però no ens hem de desbordar.
5. Prendre consciència dels bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant.
6. Deixar fluir les emocions i interpretar la normalitat de molts sentiments. No s'ha de tenir por de plorar i de "sentir".
7. Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment.
8. Intentar anar resolent els problemes que ens vagin sorgint.
9. Tenir cura de les nostres relacions interpersonals, tant es l'àmbit personal i íntim com en l'àmbit laboral (companys i col·legues)
10. No oblidar-nos de posar "humor" a la nostra vida.

Telèfons de contacte

Consulta Unitat de patologia Mamària (UPM)

Dimecres i divendres de 9h. a 14 h. 972182600 – Ext: 1217.

Consulta d'infermeria patologia de la dona (CIPD)

Dimecres de 9 h. a 14 h. 972182600 – Ext: 1216.

Planta hospitalització A (ginecologia i obstetrícia)

Diàriament. 972182600 – Ext 1148.