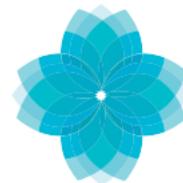




# Oncología Integrativa



**CANCER CONSULTANTS**  
Clinica de Alta Especialidad en Oncología

Guía Práctica de manejo a sus preguntas

**Nutrición**  
**Microbiota Intestinal**  
**Sistema Inmunológico**

**Micronutrientes**  
**Terapia Complementaria**  
**Ejercicio**  
**Efectos Secundarios**

**Mente y Cuerpo**  
**Estética y Oncología**  
**Auto Educación**

**Dr. Luis Miguel Zetina-Toache**

Especialista en Oncología Médica  
Especialista en Hematología Clínica  
Master en Oncología Molecular

**Dra. Pilar Lacosta Esclapez**

Master en Calidad de Vida y  
Nutrición Paciente Oncológico  
Especialista en Estética Oncológica  
Especialista en Oncología Integrativa

**Enfermera Oncológica**  
**Patricia Bolaños Cermeño**

**Dra. Silvana Torselli Sarmiento**

Especialista en Medicina Interna  
Especialista en Hematología Clínica

**Lic. Julia Chinchilla**

Química Farmacéutica  
Especialista en Registro y Control de Medicamentos  
Hemato-Oncológicos

**Personal Administrativo de Apoyo**

## **Terapias alternativas:**

Son aquellas que sustituyen al tratamiento convencional y no tienen evidencia científica. (No recomendamos su uso, ya que pueden poner en riesgo su vida)

## **Terapias complementarias:**

Son aquellas que se utilizan junto con el tratamiento convencional para tratar síntomas tanto de la propia enfermedad como de los efectos secundarios de los tratamientos convencionales, con el objetivo de *MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA*.

## **Oncología integrativa:**

Es el uso de terapias complementarias seguras y efectivas, basadas en la EVIDENCIA CIENTÍFICA, que se utilizan junto con el tratamiento convencional para el control de los síntomas y la mejora de la calidad de vida. Se trata de una atención integral del paciente oncológico tanto en la dimensión física como emocional.

**Tratar al paciente con cáncer....  
no es sólo curarlo sino cuidarlo**

# Objetivos de la alimentación en oncología

- Reducir la inflamación
- Regular niveles de Insulina , sus factores de crecimiento y Leptina en sangre
- Prevenir el daño de los radicales libres sobre las células
- Inducir a la muerte celular de las células tumorales (apoptosis)
- Reducir la formación de vasos sanguíneos
- Regular la microbiota intestinal
- Estimular al sistema inmune
- Evitar Alimentos que interfieran con su Enfermedad o con la absorción de medicamentos orales (Ej: Toronja, Soya)



**Niveles elevados de insulina, IGF-1 y de glucosa en sangre, de manera intermitente o crónica, son la base de muchos cánceres:**

Estimula el crecimiento del crecimiento de las células cancerosas.

Inhibe la muerte celular.

Favorece las metástasis.

Ayuda a las células cancerosas a resistir la radioterapia y la quimioterapia y aumenta sus complicaciones así como las de la cirugía.



Emond J. Riskof Breast Cancer Recurrence Associated with Carbohydrate Intake and Tissue Expression of IGFI Receptor. *Cáncer Epidemiol Biomarkers Prev* July 2014 23; 1273

Wanxing Duan, Xin Shen, Jianjun Lei, Quinhong Xu, Yongtian Yu, Rong Li, Erxi Wu and Quingyong Ma, "Hyperglycemia, a Neglected Factor during Cancer Progression", *BioMed Research International* 2014, no.4176 (February 2014):1-10, doi: 10.1155/2014/461917

# El Azúcar La carga glucémica de los alimentos



## Baja CG

Mango, Albaricoque  
Fresa, Naranja, Pera  
Anacardos,  
Frutos secos  
Piña, Manzana verde  
Verduras hoja verde  
Legumbres  
Patata hervida con piel  
Naranja, Kiwi, Melon, Sandia  
Zanahoria  
Cebada  
Chocolate negro  
Setas,  
Ajo y cebolla  
Pescado, Carne  
Huevos  
Edulcorante natural (Estevia)



## Media CG

Arroz integral  
Quínoa  
Trigo sarraceno  
Plátano  
Zumo de manzana  
y zanahoria



## Alta CG

Arroz blanco  
Pasta blanca cocción  
prolongada  
Patata frita  
Pastelería  
Refrescos  
Zumos industriales  
Kétchup  
Chocolate con leche  
Leche condensada  
Pasas  
Maíz dulce  
Edulcorantes Artificiales  
(Sacarina)

# Alimentos Antiangiogénicos

(Evitan la formación de vasos sanguíneos del tumor)



Perejil  
Cúrcuma  
Frutos rojos  
Setas (Maitake)  
Vino tinto  
Aceite de oliva  
Ajo  
Chocolate negro  
Té verde  
Verduras de hoja verde  
Tomates cherry  
Ginseng

# Antiinflamatorios



Chile  
Jengibre  
Cayena, hinojo, perejil  
Cúrcuma, pimienta,  
cilantro y comino  
Ajo, cebolla y alcaparras  
Té verde, cacao  
Crucíferas

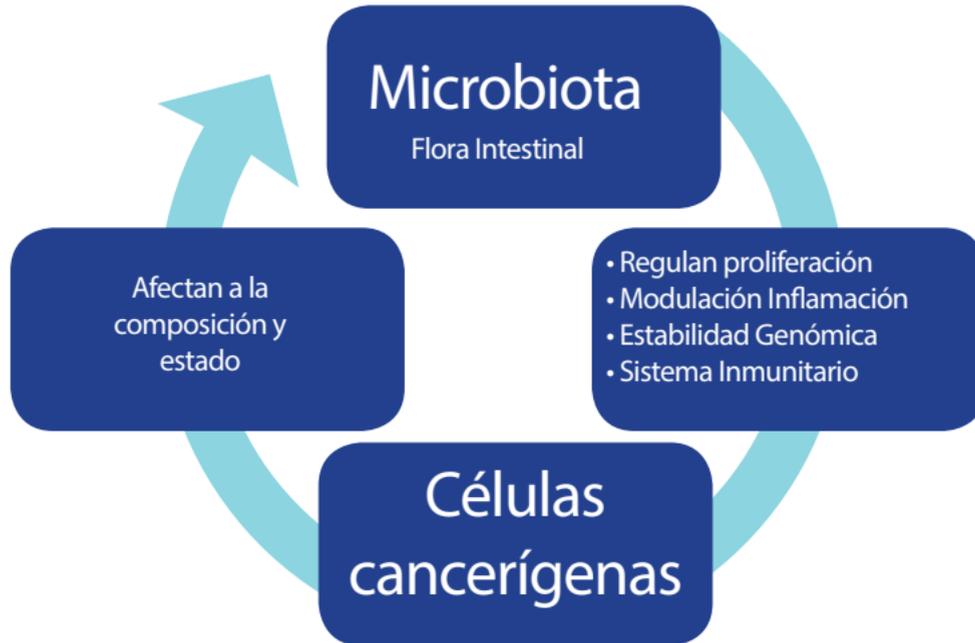
Pescados azules  
Manzanilla  
Frutos secos  
Yogur  
Leche de Almendra

# Inflamatorios



Leche y derivados  
Grasas animales  
Gluten  
Alimentos industriales  
Azúcar  
Alimentos procesados  
Frituras  
Embutidos  
Carnes Rojas  
Bebidas Azucaradas

# Relación entre Microbiota – Células Cancerígenas



Scott J. Bultman, “Emerging Roles of the Microbiome in Cancer”, *Carcinogenesis* 35, n°2 (February 2014): 249-55, doi:10.1093/carcin/bgt392  
Laura B. Bindeles and Jean-Paul Thissen, “Nutrition in Cancer Patients with Cachexia: A Role for the Gut Microbiome?” *Clinical Nutrition Experimental* 6(April 2016):74-82, doi:10.1016/j.clnex.2015.11.001

# Alimentos mejoran **Microbiota**



# Inmunomicronutrientes



## **Modulan y Potencian el sistema inmunológico, aumenta la biodisponibilidad de la quimioterapia y disminuye su toxicidad**

### **Reishi:**

Como antiinflamatorio, previene la radiodermatitis y presenta mejoría en la respuesta tanto en la quimio como en la radioterapia. Gran modulador anímico.

### **Maitake:**

Nauseas, vómitos, dolores, pérdida de apetito. Potente acción antimetastásica

### **Champiñón del Sol:**

Inmuno modulador, antioxidante, mejora respuesta quimioterapia.

### **Melena de León:**

Mucositis. Estimulador sistema inmune y antioxidante.

[http://www.cochrane.org/C007731/GYNAECA\\_g-lucidum-reishi-mushroom-for-cancer-treatment](http://www.cochrane.org/C007731/GYNAECA_g-lucidum-reishi-mushroom-for-cancer-treatment)

Quayle K, Coy C, Standish L, et al.: The TLR2 agonist in polysaccharide-K is a structurally distinct lipid whiacts synergistically with the protein-bound  $\beta$ -glucan. J Nat Med 69 (2): 198-208, 2015. Agatsuma T, Takahashi A, Kabuto C, et al.: Revised structure and stereochemistry of hypothemycin. Chem Pharm Bull (Tokyo) 41 (2): 373-5, 1993. . Last accessed February 8, 2017.

Carlson A, Justo A, Hibbett DS: Species delimitation in Trametes: a comparison of ITS, RPB1, RPB2 and TEF1 gene phylogenies. Mycologia 106 (4): 735-45, 2014 Jul-Aug.

## **En Resumen** **los alimentos Ideales son:**

Carga glicemica Baja

Anti inflamatorios  
(ricos en Omega-3)

Estimulantes del Sistema Inmune  
(Vit A, C, D, Se, Zn)

Ricos en anti oxidantes

Antiangiogenicos

Ricos en Vitaminas y Oligo Elementos  
Reguladores Hormonales

Alimentos Pre y Probioticos



# Plato Ideal del Paciente Oncológico







**La actividad física aumenta el nivel de endorfinas, por lo tanto mejora el bienestar**

Mejora el auto concepto.

Aumenta el autoestima

Reduce el estrés

Reduce el dolor crónico

Aumenta las relaciones sociales

Reduce ansiedad y depresión.

# Prácticas Cuerpo - Mente



MEDITACIÓN



TAI CHI



YOGA



CHI KUNG



MUSICOTERAPIA  
DANZA TERAPIA

*Encontrar la Paz y la calma mental  
para afrontar la enfermedad con mejor actitud y calidad de vida*

# La Alimentación y los Efectos Secundarios

## Nauseas y Vómitos

- Infusión de jengibre, canela y manzana
- Hidratación abundante
- Evitar grasas y comidas irritantes

## Aftas Orales

- Evitar jengibre y especias así como cítricos
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, virgen extra, frutos secos o semillas
- Crema de verduras, helados y hielo

## Estreñimiento

- Infusiones templadas a lo largo del día
- Cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas
- ejercicios físico, abundantes líquidos
- Ciruelas

## Diarrea

- Abundantes líquidos
- Jugo de manzana
- Evitar lácteos

# Auto Educación para mi Enfermedad

Aprenda de su enfermedad **CUIDADO** donde se informa.  
**"INTERNET"**, no siempre es confiable

Reconozca **SUS SINTOMAS**

Involucrese en **SU TRATAMIENTO**  
Anote todas sus preguntas y comentarios

Confíe en su Oncólogo (*ES MUY IMPORTANTE*)

Informese de las credenciales académicas de su Médico Hemato Oncólogo

Aprenda a diferenciar que : **"SU CANCER NO ES MI CANCER"**

Reconozca los **MITOS Y REALIDADES** del Cáncer.

Lleve una Agenda de su Enfermedad , su Tratamiento y Efectos secundarios para comentarlo con su Médico





# CANCER CONSULTANTS

Clinica de Alta Especialidad en Oncología