



Vivir con cáncer de próstata



Descripción general

Cuando usted vive con un cáncer de próstata, es importante mantenerse lo más sano posible. La dieta adecuada y el ejercicio le ayudarán a combatir la enfermedad. Aquí hay algunos consejos que realmente hacen la diferencia.

Coma una dieta nutritiva

Primero, enfóquese en comer una dieta nutritiva. Asegúrese de comer muchas frutas, verduras y granos integrales. El pollo, el pavo y el pescado son excelentes fuentes de proteína. Limite las carnes procesadas, tales como tocino, jamón y salchichas. También cuídese de los alimentos con grasas saturadas tales como la crema, el queso y la mantequilla, y de los granos refinados, como el pan y el arroz blancos. Y no tome ningún suplemento dietético sin aprobación de su médico.

Cuide su peso

Seguido, cuide su peso. Hable con su médico acerca del peso adecuado para su estatura. Si usted tiene sobrepeso o es obeso, pregunte qué puede hacer para perder las libras de más. Sería bueno que evite aumentar de peso durante el tratamiento contra el cáncer. Y si su tratamiento ha terminado y usted todavía pesa demasiado, esfuércese por perderlo.

Manténgase físicamente activo

Y, por último, manténgase físicamente activo. Es seguro hacer ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer de próstata. Por lo tanto, si su médico lo aprueba, levántese y muévase. El ejercicio le hará sentirse mejor. Y si ya ha recibido tratamiento para el cáncer de próstata, puede ayudarle a reducir las posibilidades de que su cáncer regrese.

Conclusión

Si se enfoca en su salud, y sigue los consejos de su médico, usted podrá combatir el cáncer de próstata de manera efectiva.

