



Mira el video

## 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

Segundo, 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, esfuérzese 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.