

# CUIDADO FARMACÉUTICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS



**Cris**  
contra el cáncer

MEMORIA  
2019-2020

**10 AÑOS IMPULSANDO  
LA INVESTIGACIÓN MÁS  
INNOVADORA EN CÁNCER**

# CUIDADO FARMACÉUTICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS



Las **5** claves  
para prevenir  
el cáncer

**Cris** te cuida  
contra el cáncer



farmacia de Marco

# CUIDADO FARMACÉUTICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

Cerca del

**50** %

de los cánceres más comunes

**PUEDE PREVENIRSE**

# CUIDADO FARMACÉUTICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

¿Qué puedo hacer yo para disminuir el riesgo de padecer un cáncer?

Basado en la evidencia, el **estilo de vida saludable** que conduce a la prevención del cáncer se concreta en estas 5 claves: **control del peso, alimentación, vida activa, alcohol y fumar.**



# Descubre si tu vida es *oncosaludable*

## 01 Introducción

## 02 Las 5 claves para prevenir el cáncer

**Clave 1:** El peso

**Clave 2:** La alimentación

**Clave 3:** Vida activa

**Clave 4:** El alcohol

**Clave 5:** Fumar

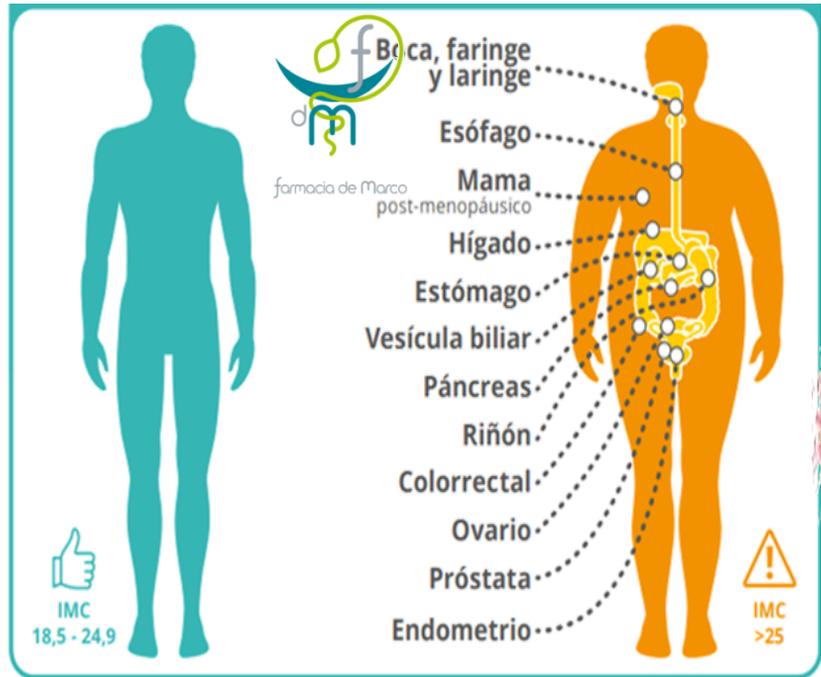


farmacia de marco

## 03 Conclusión

# Clave 1: El peso

El exceso de peso, sobrepeso y obesidad, tiene un gran impacto en la salud. Se relaciona con al menos **12 tipos** diferentes de cáncer.



\* La medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura:  $IMC = \text{peso [Kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$

IMC <18,5

PESO INSUFICIENTE

18,5-24,9

PESO SALUDABLE

25-29,9

SOBREPESO

30-34,9

OBESIDAD

>35

OBESIDAD MÓRBIDA

# Clave 2: La alimentación



farmacia de Marco

## Crea tu propio patrón *oncosaludable* en **4 pasos**:

**Paso 1:** Llena la mitad de tu plato con una gran variedad de verduras hortalizas y frutas; crudas y cocinadas; asegúrate de cumplir con la recomendación de 400g diarios.

**Paso 2:** Llena un cuarto de tu plato con alimentos integrales: pasta, arroz, quinoa, pan, etc.

**Paso 3:** Completa el otro cuarto con alimentos que te aporten proteínas de calidad: pescado, carne blanca, legumbres, frutos secos.

**Paso 4:** Elige siempre lo que te guste; disfruta probando nuevas recetas y dale una oportunidad a alimentos nuevos y a otras formas de cocinar.

# Clave 2: La alimentación

Algo más de 1/4 de tu plato debe llenarse de verduras de todo tipo.

Llena 1/4 de tu plato con arroz, pasta, quinoa, pan, a poder ser todo integral, es más digestivo y saciante.

VERDURAS

CEREALES INTEGRALES

FRUTAS

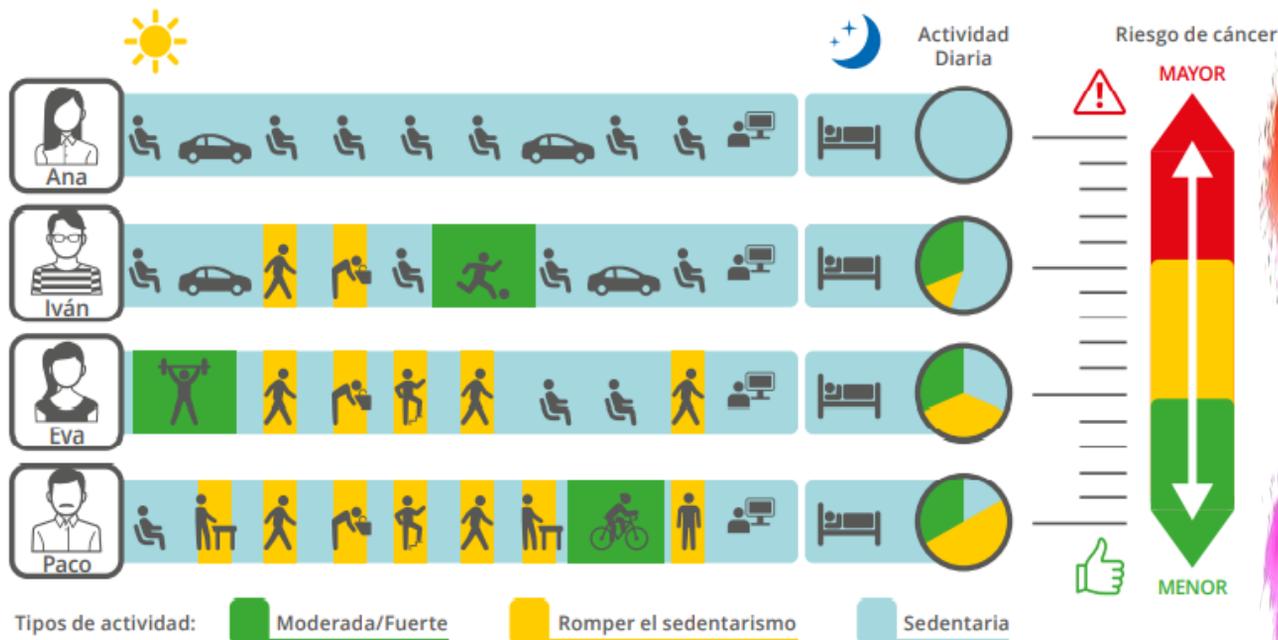
PROTEÍNAS SALUDABLES

De todos los colores y sabores, y de temporada, mejor aún.

Este otro cuarto llénalo de pescado, carne blanca, legumbres, huevos y frutos secos. ¡Y no abuses de las carnes rojas!

# Clave 3: Vida activa

Si la inactividad es causa de enfermedad, la actividad física es la cura. Más ejercicio, más actividad, menos sedentarismo.



# Clave 4: El alcohol



farmacia de Marco

El alcohol puede provocar 8 tipos de cáncer



Boca  
y faringe

Laringe

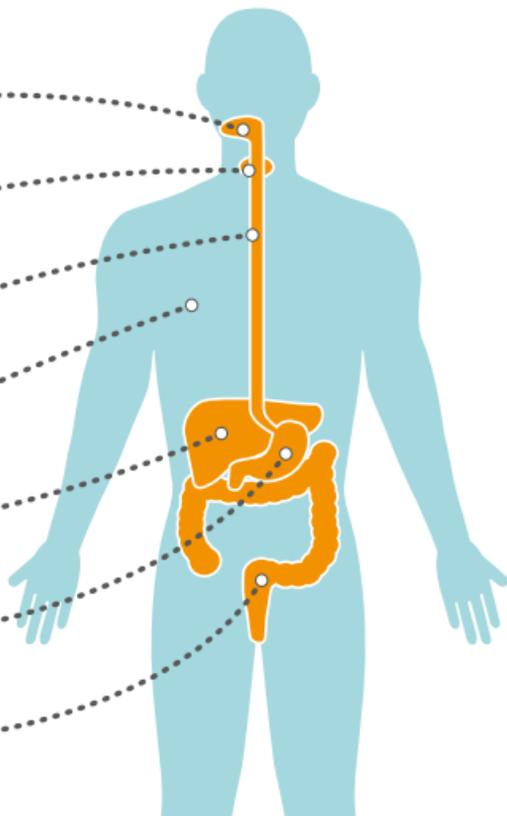
Esófago

Mama

Hígado

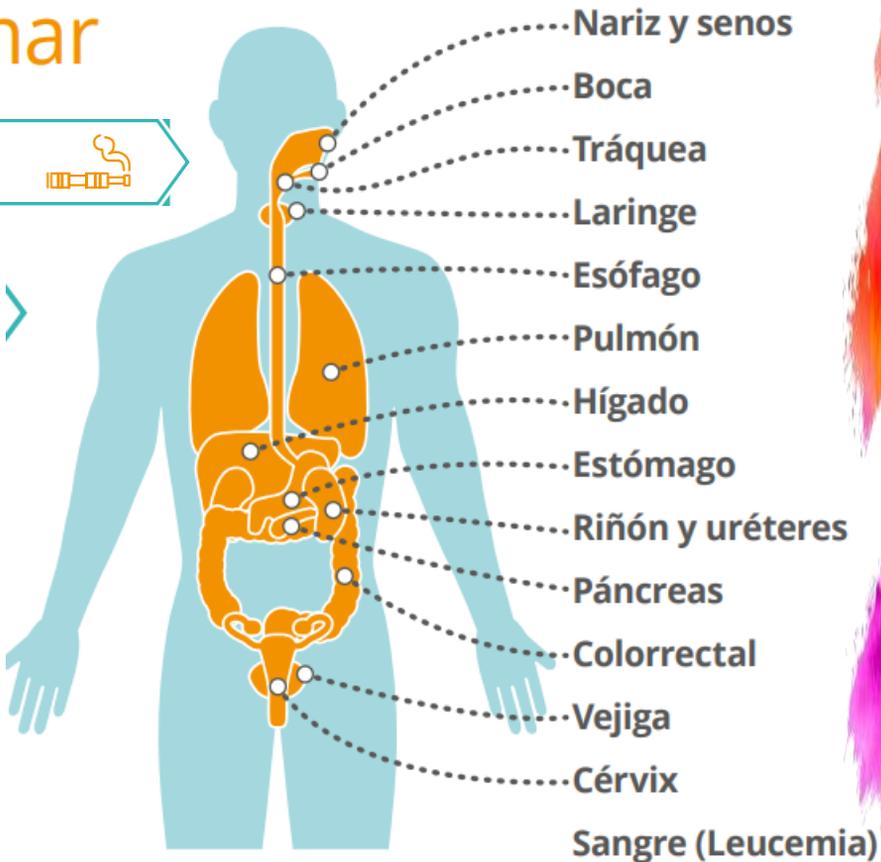
Estómago

Colorrectal



Éstos son algunos de los cánceres asociados a fumar:

## Clave 5: Fumar



farmacia de Marco

# Conclusión



farmacia de Marco



***Cuídate  
¡Depende de ti!***

# ¿Te ha gustado nuestro contenido?

iii Ayúdanos a llegar a más personas como tu!!!

Para que sepamos que te gusta



**Me gusta**



**Comenta**



**Comparte**



**Guarda**

Para consultar más adelante

Tu opinión nos importa

Con quien le pueda interesar

**¡Ayúdanos a crecer!**



farmacia de Marco