Abbott

El método de prehabilitación propuesto por Abbott

Una nueva ventaja nutricional al inicio de tu proceso frente al cáncer.



Índice

Prólogo 03
Recibir un diagnóstico de cáncer 04
¿Qué es la Prehabilitación? 06
Los tres pilares de la prehabilitación: nutrición, ejercicio físico y bienestar psicológico 07
Nutrición 08
La importancia de las proteínas 09
Calidad por encima de cantidad 09
Consejos prácticos de nutrición para la prehabilitación 10
Alimentos recomendados durante la prehabilitación 11
Opciones nutricionales económicas 12
Ejercicio físico 14
Consejos de ejercicio físico durante prehabilitación 14
Bienestar psicológico 15
Herramientas y consejos prácticos para apoyar el bienestar emocional durante la prehabilitación 17
Preparándose para la prehabilitación 18
Las dificultades durante el tratamiento 18
Consejos nutricionales para la prehabilitación 19
Propuestas de menús adaptados para la prehabilitación 20
Cuándo consultar con un profesional sanitario 22
Herramientas prácticas para realizar un seguimiento de la evolución 23
Reflexiones finales 24
Referencias 25





Prólogo

Recibir un diagnóstico de cáncer es un momento que cambia la vida y que suele venir acompañado de una avalancha de emociones: miedo, incertidumbre y una profunda sensación de impotencia. En Abbott ayudamos a las personas y a sus familias ofreciendo información para empoderarse durante esta etapa tan desafiante.

Este libro electrónico ha sido diseñado para acompañarte, ofreciendo orientación práctica, apoyo cercano y recomendaciones basadas en la evidencia sobre cómo preparar el cuerpo y la mente para el camino que viene por delante. Nuestro enfoque se centra en la prehabilitación, una estrategia que prioriza la nutrición, la resiliencia psicológica y la actividad física antes de que comience el tratamiento. Esta preparación puede mejorar tu fortaleza física, aumentar la capacidad para tolerar los tratamientos.
Lo que favorece a una mejor recuperación.Las personas están en el centro de todo lo que hacemos. Por ello, a través de este libro pretendemos presentar el concepto de prehabilitación de una forma sencilla, práctica y cercana. Desde comprender los fundamentos de la prehabilitación hasta ofrecer recetas fáciles y consejos de expertos, cada capítulo ha sido concebido para cualquier persona que esté iniciando un proceso oncológico, ya seas tú o un ser querido.

Como líder mundial en el ámbito sanitario, Abbott está comprometida con el desarrollo de soluciones que marquen una diferencia real en la vida de las personas. Gracias a décadas de experiencia en nutrición y a un profundo conocimiento de los desafíos a los que se enfrentan quienes conviven con el cáncer, estamos aquí para guiarle en un enfoque proactivo de su cuidado. La prehabilitación no consiste únicamente en prepararse para el tratamiento; consiste en darle las herramientas necesarias para tomar las riendas de su bienestar y construir una base sólida para la recuperación.

Esperamos que este recurso sustituya la incertidumbre por claridad, el miedo por confianza y las dudas por empoderamiento. Juntos, centrémonos en lo que se puede hacer hoy para mejorar el mañana.

Recibir un diagnóstico de cáncer

Tú, o alguien a quien aprecias, acaba de recibir un diagnóstico de cáncer. El momento en que escucha las palabras «tiene cáncer» puede hacerle sentir que su mundo ha cambiado por completo. Puede sentirse asustado, triste, enfadado, impotente o experimentar todas estas emociones a la vez. Es completamente normal sentirse vulnerable. Es importante reconocer estas emociones y darse espacio para procesarlas. No estás sola ni solo. De acuerdo con la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) en su informe las cifras del cáncer en España 2026, afirma que en 2026 se diagnosticarán cerca de 301.884 casos de cáncer en España, lo que equivale aproximadamente a un nuevo diagnóstico cada 104 segundos (1-2). (1).

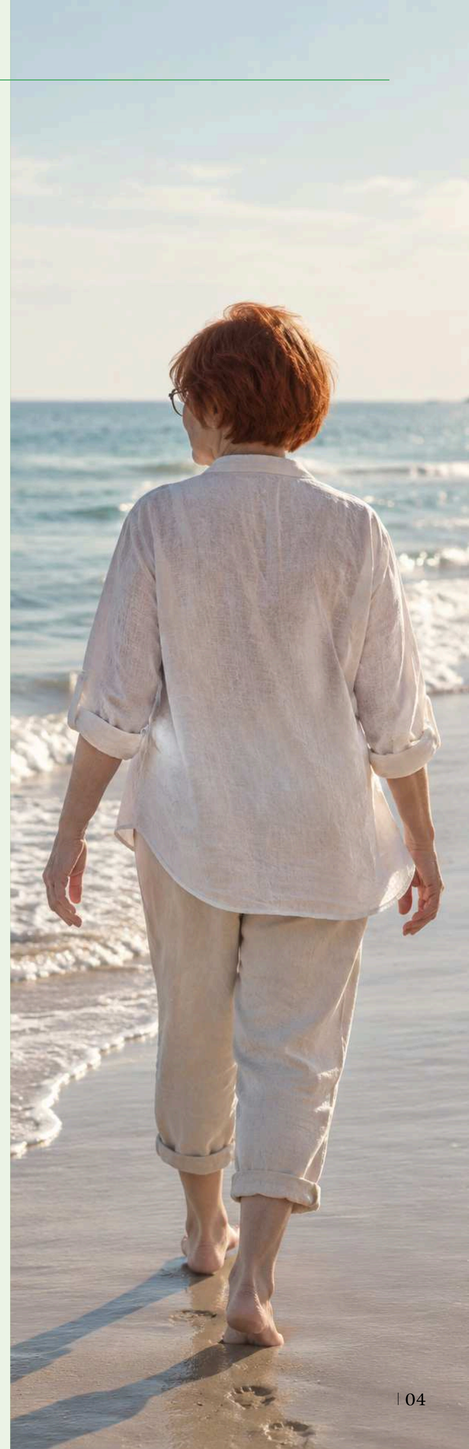
1

La respuesta emocional ante un diagnóstico de cáncer es diferente para cada persona, pero no cabe duda de que puede ser una experiencia profundamente aislante. Se trata de una situación difícil que altera la sensación de normalidad y puede hacer que resulte complicado saber cuál es el siguiente paso. Puedes sentirte abrumado por la cantidad de información que recibes o, simplemente, no saber por dónde empezar. Es fundamental recordar que no tienes que recorrer este camino en solitario. Existe apoyo disponible y será importante apoyarse en tus seres queridos, en los profesionales sanitarios y en las redes de apoyo para pacientes con cáncer.

Para muchas personas, la primera reacción es aislarse de los demás, ya sea por miedo a preocuparles o por la necesidad de preservar su intimidad. Otra reacción frecuente es sentirse absorbido por el diagnóstico y tener la sensación de que es lo único en lo que piensa o de lo que puede hablar. Ambas respuestas son naturales ante una noticia de semejante impacto.

Sin embargo, mantenerse conectado con su red de apoyo puede proporcionarle un importante alivio emocional durante este periodo. Puede que familiares y amigos no siempre sepan qué decir, pero su presencia y su disposición para escuchar pueden resultar enormemente reconfortantes.

Además de familiares y amigos, también puede ser útil recurrir a grupos de apoyo para personas con cáncer o a un profesional de la psicología. Hablar con personas que entienden por lo que está pasando puede ayudarle a sentirse comprendido y reducir la sensación de aislamiento. Muchas personas encuentran consuelo al compartir sus preocupaciones con otras que están viviendo una experiencia similar.



Derribando mitos

Ante un diagnóstico de cáncer, es frecuente sentirse abrumado por las ideas preconcebidas y los mitos que rodean esta condición. Uno de los más comunes es pensar que el cáncer equivale siempre a una sentencia de muerte o que tratamientos como la quimioterapia son inevitablemente dolorosos y devastadores. La realidad es que las tasas de supervivencia al cáncer han mejorado significativamente durante los últimos 50 años (2).

Otro error frecuente es creer que, una vez diagnosticado, ya no podrás vivir en tu casa, trabajar o continuar con tus actividades habituales. En realidad, muchas personas reciben tratamiento de forma ambulatoria. Los profesionales sanitarios trabajan para que los pacientes puedan mantener la mayor normalidad posible durante el tratamiento.

También suele asumirse que el tratamiento debe comenzar de inmediato. Sin embargo, en muchos casos existe tiempo para valorar opciones y prepararse adecuadamente. Comprender el diagnóstico y el plan terapéutico puede ayudarte a sentirte más seguro y menos ansioso frente a lo que está por venir.

Al desmontar estos mitos y adoptar una actitud más informada y activa, podrá afrontar este proceso con una perspectiva más clara y positiva.

Aunque el tratamiento del cáncer puede resultar exigente, no siempre es tan negativo como muchas personas temen. Los efectos adversos del tratamiento pueden ser severos, pero pueden manejarse habitualmente. Además, aunque en este momento el diagnóstico pueda hacerte sentir vulnerable, existen aspectos sobre los que sí tienes autonomía para actuar y que pueden contribuir a prepararse mejor para el tratamiento y la recuperación. A este enfoque nos referimos como **prehabilitación.**

La prehabilitación ayuda a preparar el cuerpo y la mente para el tratamiento y puede ser beneficiosa tanto para el bienestar emocional de la persona como para su preparación física antes de iniciar el proceso terapéutico.

La prehabilitación puede influir de forma positiva en la manera en que una persona afronta el tratamiento. Algunas personas creen que es necesario disponer de mucho tiempo para obtener beneficios, pero la investigación ha mostrado que incluso periodos cortos de prehabilitación, pueden producir cambios relevantes (3). Incluso si una intervención como la cirugía está prevista para dentro de dos semanas, puede seguir siendo útil realizar actividades de prehabilitación durante ese periodo.

Opciones del tratamiento del cáncer: navegando lo desconocido

Para ayudarte a afrontar la incertidumbre, puede resultar útil conocer mejor las distintas opciones terapéuticas disponibles. El tratamiento del cáncer suele comprender varias etapas, dependiendo del tipo y estadio del cáncer, así como del estado general de salud de la persona. El tratamiento puede incluir una combinación de las siguientes modalidades:

Cirugía:

La cirugía se utiliza con frecuencia para extirpar tumores localizados o tejido afectado y puede complementarse con otros tratamientos para eliminar células cancerosas remanentes.

Terapia dirigida:

Las terapias dirigidas actúan sobre determinadas moléculas o alteraciones genéticas implicadas en el crecimiento de las células cancerosas. Pueden utilizarse solas o en combinación con otros tratamientos y, en algunos casos, pueden asociarse a un perfil de efectos adversos distinto al de la quimioterapia convencional.

Quimioterapia:

La quimioterapia utiliza medicamentos para destruir células de rápido crecimiento. Puede asociarse a efectos adversos como náuseas, fatiga o pérdida de cabello. Estos efectos pueden manejarse mediante diferentes estrategias de apoyo, y el tratamiento puede complementarse con estrategias de prehabilitación.

Inmunoterapia:

La inmunoterapia potencia la capacidad del sistema inmunitario para actuar frente al cáncer. Puede presentar un perfil de efectos adversos diferente al de la quimioterapia, aunque no está indicada para todos los tipos de cáncer.

Radioterapia:

La radioterapia utiliza radiación de alta energía para actuar sobre las células cancerosas. Puede administrarse después de la cirugía o constituir el tratamiento principal en determinados casos.

Consulte con su profesional sanitario para obtener información específica adaptada a su situación.

¿Qué es la prehabilitación?

La prehabilitación es un concepto que puede resultarte desconocido, especialmente en los primeros momentos tras recibir un diagnóstico de cáncer. Se inicia antes de comenzar el tratamiento y, siempre que sea posible, debe ponerse en marcha lo antes posible tras el diagnóstico. La prehabilitación consiste en preparar el organismo para afrontar las exigencias del tratamiento oncológico mediante una estrategia basada en tres pilares fundamentales: Nutrición, Ejercicio físico, Bienestar psicológico. El objetivo es optimizar la condición física y emocional de la persona para favorecer una mejor tolerancia al tratamiento y contribuir a una recuperación más adecuada.

Puede compararse con la preparación necesaria para correr una maratón. La mayoría de las personas no participarían en una maratón sin entrenamiento previo. Del mismo modo, la prehabilitación constituye un periodo de preparación para el tratamiento del cáncer: su propio programa de entrenamiento personalizado.

Tras el diagnóstico, el equipo sanitario puede evaluar tus distintos aspectos relacionados con el estado nutricional, la condición física y el bienestar emocional para conocer la situación de partida, identificar áreas susceptibles de mejora y valorar la adecuación para determinados tratamientos, incluida la cirugía cuando proceda. A partir de esta valoración, el profesional sanitario podrá recomendar intervenciones individualizadas dirigidas a factores modificables, que generalmente incluyen consejos sobre alimentación, actividad física y apoyo psicológico.



Los tres pilares de la prehabilitación: Nutrición, ejercicio físico y bienestar psicológico.

Nutrición: proporcionarle al organismo los nutrientes necesarios

Una alimentación adecuada desempeña un papel fundamental en la capacidad del organismo para afrontar el tratamiento oncológico. La energía, las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas y los minerales participan en múltiples procesos esenciales para la salud.

La nutrición es fundamental en la prehabilitación porque puede ayudar a afrontar mejor las mayores demandas que supone el cáncer y su tratamiento. Cuando tu nutrición está optimizada, tu habilidad de recuperación y tolerancia al tratamiento es mayor. La nutrición juega un papel vital en el mantenimiento de tu masa muscular, aporte energético y soporte a la función inmunitaria. Prestar atención a la alimentación constituye una de las primeras medidas activas que puedes adoptar al iniciar su programa de prehabilitación.

Ejercicio físico: optimizar la capacidad funcional

La mayoría de las personas ya conocen los beneficios del ejercicio físico, pero como parte de un programa de prehabilitación adquiere una relevancia especial. La actividad física contribuye a mejorar la fuerza, la capacidad aeróbica, la aptitud cardiorrespiratoria (la eficacia con la que el corazón y los pulmones funcionan durante el ejercicio), la movilidad (la facilidad para mover el cuerpo y realizar actividades cotidianas) y la resistencia física (la capacidad para mantener una actividad durante más tiempo sin fatigarse rápidamente), factores todos ellos estrechamente relacionados con la capacidad para afrontar las exigencias del tratamiento oncológico y la recuperación posterior. Los programas de ejercicio dentro de la prehabilitación pueden incluir actividades aeróbicas (como caminar o montar en bicicleta), entrenamiento de fuerza o resistencia muscular (como ejercicios con pesas o con el propio peso corporal), fortalecimiento de la musculatura central o core (como planchas o Pilates), ejercicios de flexibilidad (como yoga o estiramientos) y entrenamiento por intervalos HIIT, adaptados siempre a las necesidades y capacidades de cada persona.

Las personas con una mejor condición física tienden a recuperarse más rápidamente tras el tratamiento y presentar un menor riesgo de complicaciones. La prehabilitación ayuda a mantener la actividad física y la funcionalidad durante el tratamiento, lo que puede contribuir a la calidad de vida en general.

Bienestar psicológico: fortalecer la capacidad de afrontamiento

La salud emocional es un componente esencial de la prehabilitación, aunque con frecuencia recibe menos atención que otros aspectos del tratamiento. Los tratamientos contra el cáncer pueden generar un importante impacto emocional que, a su vez, puede influir en la actividad física y en la alimentación, dos elementos fundamentales para la recuperación. Herramientas como la atención plena (mindfulness) y las técnicas de visualización pueden ayudar a manejar la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo, favoreciendo una mejor adaptación emocional al proceso terapéutico y sus resultados.

Las personas que experimentan una mayor sensación de control, niveles más bajos de ansiedad y un apoyo emocional adecuado tienden a afrontar mejor el tratamiento y a recuperarse con mayor rapidez.

La prehabilitación ofrece una serie de beneficios potenciales que pueden contribuir a mejorar la experiencia de la persona antes, durante y después del tratamiento. Al enfocarse en ejercicio físico, bienestar emocional y nutrición adecuada, se ayuda a preparar el organismo para afrontar las exigencias de la cirugía y otros tratamientos, favoreciendo la recuperación, reduciendo el riesgo de complicaciones y contribuyendo al mantenimiento de la calidad de vida. El tratamiento podría desarrollarse de manera más favorable, con una posible reducción de complicaciones o síntomas, una recuperación más rápida, estancias hospitalarias potencialmente más cortas y una reincorporación más temprana a las actividades habituales. El objetivo no es únicamente reforza la condición física, sino también atender la salud emocional mediante un enfoque integral de la recuperación.

Así los beneficios de la prehabilitación no puedan garantizarse, ya que cada persona es diferente y factores como el tipo de cáncer o el estadio de la enfermedad pueden influir significativamente en los resultados, la prehabilitación no presenta inconvenientes conocidos y ofrece múltiples beneficios potenciales.



Nutrición

La nutrición como pilar de la prehabilitación.

La nutrición constituye una de las herramientas más importantes para preparar al organismo ante los desafíos asociados al tratamiento oncológico. El estado nutricional puede influir en la capacidad del cuerpo para afrontar el tratamiento, mantener la funcionalidad física y favorecer el proceso de recuperación.

Revisar los hábitos alimentarios e introducir cambios que contribuyan a una alimentación equilibrada puede ayudar a optimizar el estado de salud general (5) (6). Una alimentación adecuada aporta energía y nutrientes esenciales, y puede contribuir a la prevención de infecciones y a la mejora de la función física (7), que es importante tanto para cirugía como para el tratamiento.

El cuerpo requiere energía y una variedad de hidratación, macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables) y de micronutrientes (vitaminas y minerales), especialmente cuando hay mayores demandas generadas por el cáncer como tal y su tratamiento.

Una correcta nutrición puede resultar especialmente relevante cuando aparecen efectos secundarios asociados al tratamiento, como fatiga (8), náuseas (9), disminución del apetito o pérdida de fuerza física (10), al darle al organismo nutrientes que aporten a la fuerza y energía. Por ejemplo, alimentos ricos en proteína contribuyen a la preservación muscular, ya que tanto el proceso de quimioterapia como cirugía se podría perder masa muscular. Proteína, incluyendo determinados aminoácidos esenciales, como la leucina y sus derivados, como el HMB (metabolito de leucina), son particularmente importantes ya que benefician la prevención de pérdida muscular, que puede ser difícil de alcanzar solamente a través de la alimentación, en las cantidades requeridas para obtener óptimos resultados, por ello, la indicación de suplementos nutricionales debe ser siempre valorada por profesionales sanitarios de forma individualizada, es clave.

Adicionalmente, vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina D, calcio y zinc pueden apoyar la salud de los huesos y la función inmune, mientras las grasas saludables, como las obtenidas por alimentos como el aguacate o aceite de oliva, proveen energía de larga duración y ayudan a proteger los tejidos.

En suma, cuando te enfocas en la nutrición durante la prehabilitación, estás sentando las bases para una mejor recuperación.

La importancia de las proteínas

Si existe un nutriente especialmente relevante durante la prehabilitación, además del adecuado aporte energético, son las proteínas en las que debe estar el foco antes de iniciar tratamiento. Las proteínas participan en numerosos procesos biológicos y son fundamentales para el mantenimiento de la masa muscular. Algunos tratamientos oncológicos pueden asociarse a una disminución de la masa muscular. Por ello, llegar al inicio del tratamiento con una situación nutricional adecuada y una reserva muscular suficiente puede resultar beneficioso para mitigar los efectos secundarios del tratamiento y para favorecer la recuperación posterior.

El cáncer y sus tratamientos pueden incrementar las necesidades metabólicas del organismo, pudiendo utilizar tejido muscular como fuente de energía, favoreciendo la pérdida de masa muscular. Cuando la ingesta nutricional resulta insuficiente, el cuerpo puede experimentar un impacto en la fuerza física y también en su sistema inmune, tiempos de recuperación y la resiliencia durante el tratamiento. Mantener un aporte adecuado de energía y proteínas puede contribuir a preservar la masa muscular y apoyar la recuperación funcional.

Calidad nutricional, sobre cantidad de calorías por sí solas

Una creencia habitual es que el objetivo principal consiste únicamente en aumentar la ingesta calórica. Sin embargo, la calidad nutricional de los alimentos es clave para mantener el peso. Mientras algunas personas podrían llegar a necesitar calorías adicionales, el foco es la calidad nutricional de dichas calorías para asegurarse que el cuerpo obtenga los nutrientes esenciales que necesita.

Alimentos como la bollería industrial, los productos ultraprocesados o altos en azúcar, pueden aportar una cantidad elevada de calorías, pero no aportan por sí solos nutrientes relevantes. Te dará saciedad, pero no te aportarán proteínas, vitaminas y minerales necesarios para mantener masa muscular, darte soporte inmune y crear condiciones saludables durante la prehabilitación.

En cambio, una alimentación que prioriza proteínas, grasas saludables, carbohidratos de calidad, vitaminas, minerales, fibra te puede ayudar con los requerimientos que el organismo necesita durante esta etapa. Una dieta balanceada adaptada a tus necesidades por el equipo sanitario, higiene de sueño y actividad física te podrán mantener en un peso saludable y con ello sentirás mayor vitalidad durante el tratamiento.



Recomendaciones generales de alimentación durante la prehabilitación

Entender la importancia de la nutrición durante la prehabilitación es una cosa, pero aprender a incorporarla en tu día a día es otra.

Aunque las necesidades nutricionales deben individualizarse, pueden considerarse algunas recomendaciones generales para la mayoría de las personas, en cantidades adaptadas a las necesidades individuales:

- Realizar tres comidas principales al día, incluyendo una fuente de proteína en cada una de ellas.
- Incorporar dos porciones de hidratos de carbono complejos, como arroz, pasta, patata o legumbres.
- Consumir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras variadas.
- Incluir lácteos o alternativas enriquecidas cuando sean adecuados.
- Mantener una hidratación suficiente a lo largo del día, mínimo entre 6/8 vasos.

Estas recomendaciones deben considerarse orientativas y pueden requerir adaptación en función de la situación clínica, el tratamiento previsto o la presencia de otras condiciones de salud.



Variedad de alimentos de interés durante la prehabilitación

Más adelante en este ebook compartiremos algunas ideas de menús, por ahora los alimentos abajo presentados deben ser priorizados durante este proceso.

Tipo de comida	Beneficios
Proteínas	Las proteínas contribuyen al mantenimiento de la masa muscular y de la función corporal normal. Algunas fuentes recomendables incluyen carne magra (pollo, pavo, conejo), pescado, huevos, legumbres, tofu.
Cereales integrales	Los cereales integrales como el arroz o pan integral, avena y quinoa apoyan la digestión al aportar fibra y a mantener los niveles de energía a través de diversidad de vitaminas y minerales, contribuyendo al soporte inmune en esta etapa (11)
Hidratos de carbono complejos	Los hidratos de carbono complejos constituyen una fuente importante de energía, lo cual favorece a mantener estables los niveles de azúcar en sangre, la energía durante el día y promueven un mejor ambiente inmune durante el tratamiento (12), entre ellos destacan: Patata, batata o boniato, pasta integral, legumbres (lentejas o judías),
Grasas saludables	Las grasas saludables pueden contribuir a cubrir las necesidades energéticas, a reducir la inflamación y aportan a la salud del cerebro. Fuentes recomendables incluyen aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas y pescados grasos.
Antioxidantes Frutas y verduras	Las frutas y verduras contribuyen a proteger las células frente al daño oxidativo, contribuyendo a condiciones propicias para tolerar mejor el tratamiento. Se recomienda una variedad de frutos rojos, espinacas, brócoli, col rizada, kale.
Alimentos altos en Vitamina C	Apoyan el sistema inmune, ayudan a la creación de colágeno para reparación de tejidos y contribuyen a la absorción de hierro (13), ejemplos cítricos como naranjas y limones, fresas, y pimientos son altos en vitamina C.
Alimentos altos en hierro	Ayudan a mantener un sólido conteo de glóbulos rojos, contribuyen a combatir la fatiga y mantienen la circulación del oxígeno en el cuerpo, crucial para la preparación física del tratamiento del cáncer. Ejemplo: carne roja, espinaca, legumbres y cereales fortificados.

Opciones nutricionales de bajo presupuesto

Mantener una alimentación de calidad no tiene por qué implicar un coste elevado ni sacrificar la calidad. Algunas opciones accesibles y nutritivas incluyen:

- **Conservas de pescado:** Son fuentes prácticas de proteínas y grasas saludables: Atún, caballa, sardinas y salmón
- **Legumbres:** Aportan proteínas vegetales, fibra y minerales, se pueden utilizar en sopas o ensaladas. Ejemplo: lentejas, garbanzos, alubias.
- **Huevos:** Constituyen una fuente de proteínas de alto valor biológico y pueden incorporarse fácilmente a desayuno, comidas o meriendas.
- **Verduras congeladas:** Las verduras congeladas conservan gran parte de su valor nutricional y pueden facilitar el consumo habitual de verduras.
- **Mantequilla de anacardo o frutos secos:** Pueden contribuir a aumentar el aporte energético y proteico, así como de grasas saludables, se puede comer con tostadas o en un batido.
- **Cereales integrales:** Dan sensación de saciedad. Ejemplos: avena, arroz integral, quinoa y pan integral.



Mensaje clave

La nutrición durante la prehabilitación no debe centrarse únicamente en "comer más", sino en "comer mejor". Priorizar alimentos de calidad nutricional, asegurar un adecuado aporte de proteínas y mantener una alimentación variada puede contribuir a optimizar el estado nutricional antes y durante el tratamiento. Cualquier necesidad específica o dificultad relacionada con la alimentación debe comentarse con el equipo sanitario responsable de su atención.



El ejercicio físico como parte de la prehabilitación oncológica

La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales de la prehabilitación.

La evidencia científica disponible indica que mantener o mejorar la condición física antes del tratamiento tiende a disminuir potenciales complicaciones de post cirugía y facilita tener menos días de hospitalización (14). Esto porque prepara al organismo para afrontar las exigencias derivadas de la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia u otros tratamientos oncológicos.

La evidencia también sugiere que los pacientes que tienen condición física óptima previa al tratamiento, experimentan menores efectos secundarios severos derivados de las intervenciones terapéuticas, se sienten menos cansados, y experimentan mejores niveles aeróbicos post cirugía. No obstante, la respuesta al ejercicio es individual y depende de múltiples factores clínicos y personales, en términos generales el ejercicio regular está asociado a niveles más bajos de recurrencia de cáncer y muerte (15).

Es importante recordar que la actividad física debe adaptarse al estado de salud, las limitaciones funcionales y las recomendaciones del equipo sanitario responsable de la atención del paciente. Así sean ejercicios cortos pueden hacer la diferencia y la clave es empezar desde donde estés, y gradualmente ir avanzando. Encontrar la forma de hacer ejercicio en la cotidianidad, contribuye al empoderamiento y a la sensación de fuerza interior necesaria para afrontar el camino del tratamiento. Sigue leyendo para más recomendaciones.



¿Qué tipo de ejercicio se sugiere?

Para una forma más efectiva de ejercitarse en preparación para el tratamiento del cáncer se recomienda una combinación de ejercicio tanto aeróbico, como entrenamiento de fuerza.

Ejercicio aeróbico: El ejercicio aeróbico implica la participación continuada de grandes grupos musculares y contribuye al mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.

Algunos ejemplos son: caminar a paso ligero, bicicleta estática o al aire libre, natación, bailes adaptados, circuitos de actividad física de intensidad moderada.

La intensidad deberá ajustarse a la capacidad física de cada persona y a las indicaciones del equipo sanitario.

Ejercicios de fuerza o resistencia muscular: Incorporar ejercicios que se enfoquen en grandes grupos musculares como sentadillas adaptadas, elevación y descenso desde una silla, zancadas, uso de bandas elásticas, pesas ligeras y ejercicios con el propio peso corporal, contribuye al mantenimiento de la masa muscular y de la capacidad funcional.

La planificación del entrenamiento debe ser progresiva y ajustarse a la condición física inicial de cada paciente.

Ejercicios de movilidad y flexibilidad: La movilidad articular y la flexibilidad también son componentes importantes de la condición física, esta puede incluir: estiramientos suaves, ejercicios de movilidad articular, yoga adaptado, pilates terapéutico cuando esté indicado.

Estos ejercicios pueden contribuir a mantener la amplitud de movimiento y facilitar la realización de actividades cotidianas.





Recomendaciones generales

Como orientación general, los programas de prehabilitación descritos en la literatura suelen incluir un mínimo de tres sesiones semanales de ejercicio, con una duración aproximada de 20 minutos o más por sesión. No obstante, la duración, intensidad y frecuencia deben individualizarse por el personal sanitario, de acuerdo con el nivel actual y otras condiciones médicas, entre otros. Incluso incrementos modestos de actividad física respecto a la situación inicial pueden resultar beneficiosos. El objetivo es progresar de forma gradual y segura.

Consejos prácticos para incorporar ejercicio físico durante la prehabilitación

1. Comienza de forma progresiva

Si no realizaba actividad física previamente, es recomendable iniciar el programa con ejercicios sencillos y aumentar gradualmente la duración y la intensidad incorporando ejercicio cardiovascular y de fuerza.

Las personas que ya mantienen un estilo de vida activo podrán progresar de acuerdo con sus capacidades y con la valoración de los profesionales sanitarios.

2. Escucha a tu cuerpo

Es importante prestar atención a las señales del organismo. Si aparece dolor persistente, mareo, dificultad respiratoria no habitual, fatiga excesiva o empeoramiento significativo de síntomas previos, la actividad debe interrumpirse y consultar con el equipo sanitario. La adaptación de los programas de ejercicio forma parte del proceso de prehabilitación y puede requerir modificaciones a lo largo del tratamiento.

3. Elige actividades que te resulten agradables

La adherencia suele ser mayor cuando la actividad física resulta satisfactoria y compatible con las preferencias personales. Algunas personas prefieren caminar al aire libre, mientras que otras se sienten más cómodas con ejercicios en casa o actividades dirigidas. Lo importante es mantener la regularidad dentro de las posibilidades individuales.

4. Establece objetivos realistas

Definir objetivos alcanzables puede ayudar a mantener la motivación. Por ejemplo: aumenta progresivamente el tiempo de caminata, incrementa el número de sesiones semanales, mejora la tolerancia al esfuerzo, celebra cada logro y mantén la autonomía en actividades cotidianas. Cada avance debe valorarse de acuerdo con la situación particular de la persona.

5. Busca apoyo cuando lo necesites

El acompañamiento por parte de familiares, cuidadores o profesionales sanitarios puede facilitar la continuidad del programa de ejercicio físico. En algunos casos, pueden existir programas multidisciplinares de prehabilitación que incluyan supervisión por profesionales especializados en ejercicio terapéutico y oncología.

6. Cuida la alimentación alrededor del ejercicio

Una alimentación adecuada puede contribuir a cubrir las necesidades energéticas derivadas de la actividad física e incluso a mejorar tu rendimiento. En términos generales, las proteínas participan en el mantenimiento y recuperación de la masa muscular, mientras que los hidratos de carbono contribuyen a aportar energía para el ejercicio. Considera una merienda entre 30/60 minutos antes de entrenar y una de proteína al finalizar para apoyar la recuperación muscular.

En personas con necesidades nutricionales específicas o riesgo de desnutrición, las recomendaciones deberán individualizarse por parte de médicos, dietistas-nutricionistas u otros profesionales sanitarios competentes.

7. Sé amable contigo

Prioriza la constancia frente a la perfección, la prehabilitación no consiste en alcanzar un nivel determinado de rendimiento físico. El objetivo principal es el progreso y una participación continuada y adaptada a las posibilidades de cada persona. Mantén la paciencia y la consideración en cada paso.

El bienestar psicológico como parte de la prehabilitación

Un diagnóstico de cáncer puede generar sentimientos de conmoción, ansiedad e incertidumbre, que pueden ser especialmente intensos mientras se espera el inicio del tratamiento. La prehabilitación ofrece una forma de empoderamiento al proporcionar actividades estructuradas y objetivos en los que centrarse. El bienestar mental está estrechamente relacionado con la salud física: cuando te encuentras en un mejor estado emocional, es más probable que mantengas los aspectos físicos y nutricionales de la prehabilitación. (16) Este enfoque integral puede llegar a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y podría proporcionar una mayor sensación de propósito. (17)

Los cuidadores y los seres queridos también desempeñan un papel fundamental en el apoyo a la salud mental participando en el proceso de prehabilitación, ya sea uniéndose a la práctica de ejercicio, adoptando conjuntamente hábitos alimentarios saludables o simplemente ofreciendo apoyo emocional y ánimo. Este esfuerzo compartido puede ayudarte a sentirte en compañía y con mayores herramientas.

Ejemplo de la vida real: Lucy* llevaba un estilo de vida sedentario, sentía aprehensión ante el componente de ejercicio de la prehabilitación. Sin embargo, una vez que se involucró con el equipo multidisciplinar y comenzó a participar en las sesiones grupales de ejercicio, observó una transformación notable. Su pareja también se implicó, apuntándose al gimnasio, apoyándose durante el proceso.

No solo mejoró su condición física, sino que también fortaleció su bienestar mental.

Ganó confianza, sintió un mayor control sobre su condición y sus niveles de estrés y ansiedad disminuyeron significativamente. El apoyo entre iguales y el sentimiento de comunidad que encontró dentro del programa de prehabilitación resultaron tan valiosos como los componentes físicos y nutricionales.

Cuando llegó el momento de su tratamiento, se encontraba en un estado óptimo, tanto física como mentalmente, para afrontar los desafíos que tenía por delante.

*Nombre modificado para proteger la privacidad de la persona.



Herramientas y consejos prácticos para apoyar la salud emocional durante la prehabilitación

Existen varias herramientas y técnicas prácticas que pueden utilizarse para mitigar el estrés y la ansiedad durante la prehabilitación. En general, cualquier actividad que ayude a mantener el foco, la resiliencia y un ambiente positivo, puede resultar efectiva. Identifica estrategias que personalmente conecten contigo y que puedas incorporar fácilmente a tu rutina diaria. A continuación, algunas sugerencias.

1. Atención plena (mindfulness) y meditación

Las prácticas de atención plena, como la meditación y los ejercicios de respiración profunda, contribuyen a mantener la consciencia en el momento presente y son muy eficaces para contribuir a reducir la ansiedad y el estrés. (18)

Consejo práctico: Reserva únicamente entre 5 y 10 minutos al día para practicar atención plena. Los ejercicios de respiración profunda, como inhalar durante cuatro tiempos, mantener la respiración durante otros cuatro tiempos y exhalar durante cuatro tiempos, pueden ayudar a relajar el sistema nervioso y pueden llegar a aportar una sensación de tranquilidad.

2. Pensamiento orientado a soluciones

El pensamiento orientado a soluciones es una técnica psicológica que anima a cambiar el foco de atención desde los desafíos actuales hacia las posibles soluciones y las fortalezas con las que ya cuentas. En lugar de mantener el foco en aquello que no puedes controlar ahora, este enfoque ayuda a identificar qué aspectos sí puedes controlar y cómo puedes utilizar sus fortalezas, recursos y experiencias previas a favor de la situación actual.

Consejo práctico: Dedica un momento cada día a reflexionar sobre un desafío pasado que lograste superar. Piensa en las estrategias, fortalezas o apoyos que fueron útiles en aquel momento. Independientemente de lo pequeños que puedan parecer los pasos y logros identificados, considera utilizar estas reflexiones para elaborar un plan que te sume al afrontar los desafíos actuales.

3. Técnicas de visualización

La visualización es otra técnica importante. Al imaginar lugares tranquilos y relajantes, se puede crear un refugio mental que ayude a aliviar la tensión y reducir el estrés. (19)

Consejo práctico: Dedica un momento cada día a visualizar una escena apacible: un lugar favorito, un paisaje hermoso o un entorno relajante. Imagina que estás allí y concéntrate en las imágenes, sonidos y sensaciones, apoyando así a restablecer tu estado emocional.

4. Yoga suave y estiramientos

Incorporar movimientos físicos suaves, como yoga o estiramientos ligeros, puede tener un efecto calmante tanto sobre el cuerpo como sobre la mente.

Consejo práctico: Prueba una breve rutina de yoga o estiramientos cada mañana o cada noche. Incluso los estiramientos básicos pueden ser efectivos. Existen numerosos recursos gratuitos en línea que pueden orientarte mediante rutinas adecuadas para principiantes.

5. Diario personal y escritura expresiva

Anotar pensamientos y emociones puede ser una forma útil de procesar la situación que estás viviendo y obtener perspectiva. Llevar un diario proporciona una vía para expresar miedos, ansiedades o esperanzas y puede aportar claridad y liberación emocional. (20) También puede ayudar a reflexionar sobre el proceso y realizar un seguimiento de tu evolución durante la prehabilitación.

Consejo práctico: Dedica unos minutos cada día a escribir en un diario. Puede ser tan sencillo como anotar cómo te sientes o escribir cosas por las que te sientes agradecido. Esto puede ayudar a mantener la perspectiva.

6. Participar en actividades relajantes

Reserva tiempo para actividades relajantes que disfrutes, ya sea leer, pintar, tejer o ver un programa favorito. Estas actividades pueden proporcionar una distracción necesaria y positiva.

Consejo práctico: Dedica tiempo cada semana a una actividad que te guste. Estos momentos pueden revitalizar el ánimo y proporcionar una vía de escape mental.

7. Conectar con otras personas

El apoyo emocional de los seres queridos y de otras personas que entienden por lo que estás pasando tiene un valor incalculable. Ya sea a través de conversaciones individuales o participando en un grupo de apoyo, conectar con otras personas puede ayudar a aliviar los sentimientos de aislamiento y generar un sentido de comunidad.

Consejo práctico: Mantén el contacto regular con un amigo o familiar. En ocasiones, simplemente hablar sobre lo que vas experimentando puede ayudar a aliviar la carga emocional. También puedes buscar grupos de apoyo para personas con cáncer, presenciales o en línea, donde compartir sentimientos y recomendaciones con otras personas que están pasando por situaciones similares, es de gran utilidad.

8. Intentar mantener la rutina diaria

Intentar mantener la rutina diaria habitual durante la prehabilitación puede proporcionar estructura y una sensación de normalidad.

Consejo práctico: Elabora una planificación diaria sencilla que incluya sus actividades de prehabilitación (como ejercicio, comidas o descanso), así como actividades que le ayuden a sentirse centrado, como trabajar, hacer la compra o pasar tiempo con seres queridos.

Preparación para la prehabilitación

Esta sección te ayudará con el tipo de medidas que puedes adoptar antes del inicio del tratamiento y a anticipar algunas de las dificultades que puedan surgir durante el proceso.

Las dificultades durante el tratamiento

Los efectos adversos de la quimioterapia, la radioterapia o la cirugía podrían afectar a tu capacidad para alimentarte. La pérdida de apetito, las náuseas, las lesiones en la mucosa oral, las alteraciones del gusto y la dificultad para tragar son problemas frecuentes que pueden dificultar la obtención de los nutrientes que tu organismo necesita.

El estrés y la ansiedad también pueden reducir significativamente el apetito, dando lugar a un círculo vicioso de fatiga, mayor estrés y una nutrición inadecuada. Es frecuente que las personas pierdan por completo el apetito o recurran a hábitos de picoteo poco saludables.

Puede resultar frustrante y difícil cuando los alimentos no tienen el sabor habitual o cuando simplemente no tienes hambre. Por eso, durante el periodo de prehabilitación constituye un momento clave para construir una base nutricional sólida, de modo que tu organismo disponga de la fortaleza y los recursos necesarios para afrontar estos desafíos durante el tratamiento.

En personas con necesidades nutricionales específicas o riesgo de desnutrición, las recomendaciones deberán individualizarse por parte de médicos, dietistas-nutricionistas u otros profesionales sanitarios competentes.



Consejos nutricionales para la prehabilitación

1. Incluye alimentos ricos en proteínas

Intenta incorporar una fuente de proteínas en cada comida y merienda o tentempié; esto te ayudará a sentirte saciado durante más tiempo y contribuirá a preservar y desarrollar masa muscular magra. Algunas opciones asequibles y fáciles de incorporar son:

- Carnes magras como pollo, pavo o cerdo.
- Pescados como salmón, atún o sardinas (que además son ricos en grasas saludables).
- Huevos (una opción versátil y nutritiva).
- Legumbres como alubias, lentejas y garbanzos.
- Algunos productos lácteos como leche, queso y yogur.
- Tofu y fuentes de proteína vegetal.
- Proteínas en polvo o bebidas hiperproteicas cuando resulte difícil consumir alimentos sólidos o cuando necesites un aporte adicional debido a la falta de apetito.

2. Intenta realizar comidas pequeñas y frecuentes si tienes poco apetito

Si te cuesta consumir comidas abundantes, intenta realizar comidas más pequeñas y frecuentes a lo largo del día. En lugar de tres comidas principales, procura realizar cinco o seis comidas pequeñas o meriendas para mantener tus niveles de energía. Algunas opciones de tentempiés ricos en proteínas incluyen:

- Barritas proteicas.
- Queso cottage con fruta o frutos secos.
- Huevos cocidos.
- Batidos con proteína en polvo, frutas y verduras.
- Mantequilla o crema de frutos secos acompañada de galletas integrales o tostadas.

3. Sustituye los tentempiés ultraprocesados por alimentos integrales o mínimamente procesados

Aunque los alimentos procesados pueden parecer una opción cómoda, con frecuencia contienen cantidades insuficientes de los nutrientes esenciales que tu organismo necesita, especialmente en este momento. En su lugar, intenta sustituirlos por alimentos frescos o mínimamente procesados siempre que sea posible, para asegurarte de obtener las vitaminas, minerales y demás nutrientes necesarios para mantenerte fuerte y saludable. Por ejemplo, puedes cambiar una bolsa de patatas fritas o un dulce empacado por un puñado de frutos secos y una pieza de fruta.

4. Sé creativo al cocinar

Si experimentas alteraciones del gusto o dificultades para tragar, intenta ser creativo con tus comidas. Prueba diferentes texturas, sabores y especias para hacer los alimentos más apetecibles. Los alimentos blandos y de fácil digestión, como los huevos revueltos, cereales o los batidos, pueden resultar más fáciles de consumir cuando no te encuentras en tu mejor momento.

5. Añade alimentos que apoyen la función inmunitaria

Determinados alimentos pueden contribuir al mejor funcionamiento del sistema inmunitario y podrían apoyar a tu organismo durante el periodo previo al tratamiento. Entre ellos se incluyen:

- Frutas cítricas como naranjas, limones y pomelos, ricas en vitamina C.
- Verduras de hoja verde como espinacas y kale, ricas en vitaminas y antioxidantes.
- Frutos rojos como fresas, arándanos y frambuesas, que contienen antioxidantes.
- Frutos secos y semillas como almendras, nueces y semillas de chía, que aportan grasas saludables.

6. Realiza sustituciones para aumentar la densidad nutricional

Algunos cambios sencillos pueden incrementar significativamente la densidad nutricional de tus comidas sin requerir un esfuerzo adicional, por ejemplo:

- Sustituye el pan blanco por pan integral o de masa madre, podría mejorar el aporte de fibra y nutrientes.
- Utilizar aguacate en lugar de mantequilla o margarina podría mejorar la saciedad con grasas saludables.
- Prueba el boniato o la batata en lugar de la patata convencional. El betacaroteno y vitamina C podrían contribuir al soporte del sistema inmune.
- Elige arroz integral en lugar de arroz blanco, podría ayudar a la mayor retención de su fibra y nutrientes.

Menús sugeridos durante la prehabilitación

Desayunos

Huevos revueltos en aceite de oliva con espinacas y tostadas integrales

Yogur griego con frutos rojos variados, semillas de chía y un ligero toque de miel

Puré de avena, o tostadas de arroz, algo de plátano y una pizca de canela

Batido de proteína en leche de almendras con espinacas, plátano o frutos rojos

Tostada integral con aguacate, un huevo escalfado y una ración de fruta variada

Comidas y cenas

Pechuga de pollo a la plancha con quinoa, boniato asado y brócoli al vapor

Salmón con kale salteada, coles de Bruselas asadas y una guarnición de arroz integral

Ensalada de picadillo de pavo con alubias rojas, tomate, pepino, y queso con galletas integrales

Salteado de tofu con verduras variadas (zanahoria, pimiento y brócoli) acompañado de arroz integral o fideos

Pollo al curry con arroz integral

Pescado salado acompañado de arroz integral y guisantes

Arroz integral con verduras asadas y pollo a la plancha.

Tentempiés o meriendas

Queso cottage con melocotón en rodajas o con una mezcla de frutos secos

Batido de proteína con espinacas, plátano, frutos rojos y bebida de almendra

Huevos cocidos con zanahorias baby o rodajas de pepino

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra o crema de anacardo

Hummus (puré de garbanzo) con pan de pita, galletas integrales o bastones de zanahoria, apio y pepino

Garbanzos tostados

Empanadas horneadas

Chips de yuca

Rollitos de papel de arroz rellenos de verduras, gambas o pollo.



Durante este proceso, puede llegar un momento en el que necesites apoyo adicional para asegurarte de cubrir tus necesidades nutricionales. Ya sea debido a cambios en el apetito, dificultades para comer o dudas sobre qué alimentos elegir, siempre apóyate en profesionales de la salud que pueden orientarte.

Suplementos nutricionales orales

Si tienes dificultades para cubrir tus necesidades de energía o proteínas únicamente mediante la alimentación, o si estás perdiendo peso o fuerza, tu profesional sanitario puede recomendar el uso de suplementos nutricionales orales. Estos alimentos pueden ayudar a cubrir déficits nutricionales, especialmente cuando el apetito está disminuido o cuando existe dificultad para tragar debido al tratamiento. Si tienes preocupaciones relacionadas con tu alimentación, consulta con un profesional sanitario.

Ejemplo de la vida real: Las personas con cáncer de cabeza y cuello suelen presentar tumores que afectan físicamente a su capacidad para alimentarse. En estos casos, el profesional sanitario puede adoptar una estrategia de soporte nutricional que incluya el enriquecimiento de los alimentos con calorías y proteínas adicionales, por ejemplo, añadiendo grasas, huevos o queso, o recurriendo a suplementos nutricionales orales para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales antes del inicio del tratamiento.

Los suplementos nutricionales orales contienen proteínas, energía, vitaminas y minerales diseñados para ayudarte a obtener los nutrientes necesarios para apoyar tu fuerza y recuperación. Están disponibles en diferentes formatos, sabores y composiciones nutricionales para adaptarse a distintas necesidades individuales. Por ejemplo, algunos suplementos contienen un alto aporte de proteínas e HMB (β-hidroxi-β-metilbutirato), un componente que puede contribuir a preservar la masa muscular (21).

Los suplementos proteicos, por ejemplo, pueden ser fundamentales durante este periodo, ya que ayudan a preservar la masa muscular y favorecen el proceso de recuperación. La pérdida de masa muscular, o sarcopenia, puede producirse durante el tratamiento oncológico y es importante iniciar el tratamiento con la mayor cantidad posible de masa muscular. Además, la masa muscular contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunitario, reduce el riesgo de complicaciones y favorece una recuperación más rápida. (22)

Los suplementos como las bebidas hiperproteicas, los sustitutos de comidas en forma de batido y determinados alimentos enriquecidos pueden ayudar a garantizar el aporte de energía y proteínas necesario para mantener la fuerza y favorecer la recuperación.



¿Cuándo reforzar la comunicación con tu profesional sanitario?

Es importante mantener conversaciones abiertas y sinceras con tu profesional sanitario sobre tus necesidades nutricionales. No dudes en hacer preguntas o expresar tus preocupaciones si tienes dificultades para comer o si no estás seguro de que tu alimentación esté cubriendo tus necesidades nutricionales.

Explica claramente las dificultades que estás experimentando:

Ya sea dificultad para comer, alteraciones del gusto, dificultad para tragar o falta de apetito, explica con claridad a tu profesional sanitario lo que estás experimentando. Esto permitirá ofrecerte la mejor orientación posible o derivarte a un dietista-nutricionista.

Solicita recomendaciones específicas:

Si tienes dificultades para consumir suficientes proteínas o calorías, pregunta a tu profesional sanitario si recomienda modificaciones en tu alimentación o algún suplemento específico, para ayudarte a cubrir estas necesidades.

Comenta tus objetivos:

Comparte tus objetivos relacionados con mantenerte activo, ganar fuerza o preservar la masa muscular, y pide consejo sobre cómo apoyar dichos objetivos desde el punto de vista nutricional. Es posible que puedan sugerirte comidas, recetas o suplementos específicos que puedan ayudarte.

Consulta la posibilidad de una derivación:

Si no tienes claro dónde obtener apoyo adicional, pregunta a tu profesional sanitario si puede derivarte a un especialista, como un dietista-nutricionista, que pueda ayudarte a optimizar tu alimentación durante el tratamiento.

Herramientas prácticas para realizar un seguimiento de tu progreso

Realizar un seguimiento de tu evolución durante la prehabilitación y la rehabilitación puede ayudarte a mantenerte enfocado en tus objetivos nutricionales e identificar áreas en las que podrías necesitar apoyo adicional.

A continuación, se presentan algunas herramientas y estrategias prácticas que podrían ayudarte:

Diario de alimentación:

Llevar un diario de alimentación puede ayudarte a registrar lo que comes, tu ingesta de proteínas y cualquier dificultad que estés experimentando. Esto puede ser útil al hablar de tu nutrición con tu profesional sanitario y ayudar a identificar posibles carencias en tu alimentación.

Aplicaciones de seguimiento:

Existen numerosas aplicaciones para teléfonos móviles que pueden ayudarte a registrar tu ingesta diaria de alimentos, el consumo de proteínas y otros aspectos relacionados con la nutrición. Además, muchas de ellas incorporan herramientas para registrar la actividad física, permitiéndote ver cómo tu alimentación respalda tu actividad física.

Control periódico del peso:

Controlar tu peso de forma regular puede ayudarte a identificar pérdidas de peso involuntarias, lo que puede indicar una pérdida de masa muscular o una nutrición insuficiente. Comparte cualquier cambio relevante de peso con tu profesional sanitario para que pueda ajustar tu plan nutricional si fuera necesario.

Seguimiento de la masa muscular:

Si trabajas con un dietista-nutricionista o un fisioterapeuta, es posible que realicen un seguimiento periódico de tu masa muscular, especialmente si estás realizando ejercicios de fuerza. Preservar o aumentar la masa muscular es un objetivo fundamental, por lo que contar con la supervisión de un profesional puede ayudarte a mantener el rumbo adecuado. Si tienes dificultades para levantar objetos, levantarte de una silla, subir escaleras o si has sufrido alguna caída, ponte en contacto con tu profesional sanitario.

Diario de síntomas:

Registra cómo te sientes física y emocionalmente, especialmente durante el tratamiento. Si notas que estás más cansado de lo habitual o experimentas problemas relacionados con el apetito o la digestión, esta información puede resultar importante para que tu profesional sanitario valore posibles ajustes en tu plan nutricional.

Herramienta de autoevaluación VGS-GP:

Si te preocupa la pérdida de peso o la malnutrición, la herramienta de autoevaluación de **Valoración Global Subjetiva Generada por el Paciente (VGS-GP)** puede ser un recurso útil. Puede ayudar a identificar signos de malnutrición de forma precoz, permitiéndote actuar antes de que afecten a tu estado de salud.

Medición de la circunferencia de la pantorrilla:

También puedes medir la circunferencia de tu pantorrilla. Una disminución significativa de esta medida puede indicar pérdida de masa muscular, un aspecto importante que debe abordarse, especialmente durante el tratamiento del cáncer.

Comparte estos datos con tu profesional sanitario para que pueda valorarlos y realizar los ajustes necesarios en tu plan de cuidados.



Palabras finales

Emprender el proceso de prehabilitación puede parecer una tarea desafiante, pero recuerda que este periodo está destinado a preparar tu cuerpo y tu mente para afrontar los retos asociados al tratamiento del cáncer. Al centrarte en la nutrición, el ejercicio y el bienestar emocional, estás sentando las bases para una versión más fuerte y resiliente de tu persona.

La prehabilitación representa una oportunidad para recuperar parte del control sobre tu salud, fortalecer tu organismo y cuidar tu bienestar mental, aspectos que pueden ayudarte a tolerar mejor el tratamiento y favorecer una recuperación más eficaz. Cada pequeño paso que das para mejorar tu salud física y emocional contribuye a un progreso significativo. Con la preparación adecuada y el apoyo necesario, puedes afrontar tu tratamiento con confianza y fortaleza. No estás solo en este camino y, al centrarte en lo que puedes hacer hoy, estás sentando las bases para un mañana más saludable.

Agradecimiento especial a las siguientes personas por su contribución a este documento:

Adrián Fautly, fisiólogo clínico del ejercicio.

Louise Jones, enfermera especialista clínica.

Antonio Arroyo, presidente del Grupo Español de Rehabilitación Multimodal (GERM), jefe de servicio de cirugía del hospital universitario Elche y catedrático universitario de cirugía de la universidad “Miguel Hernández”.

Imogen McKenzie-Watson, dietista y directora de Asuntos Médicos y Científicos de Abbott.

Germán Guzmán Rolo, MD, director médico de Abbott en España.

Margarita García, directora de Asuntos Públicos de Abbott por la adaptación de esta guía a España.

Esta guía cuenta con el apoyo de la de la Sociedad Grupo Español de Rehabilitación Multimodal GERM.

GERM
Grupo Español de Rehabilitación Multimodal

Referencias

1. Macmillan Cancer Support. Disponible en: www.macmillan.org.uk
2. Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), Red Española de Registros de Cáncer (REDECAN). Las cifras del cáncer en España 2026. Madrid: SEOM/REDECAN; 2026. Disponible en: seom.org
3. Cancer Research UK. Estadísticas de supervivencia del cáncer. Disponible en: https://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics (consultado 31 Jul 2026)
4. Liu Z, Qiu T, Pei L, Zhang Y, Xu L, Cui Y, Liang N, Li S, Chen W, Huang Y. Two-Week Multimodal Prehabilitation Program Improves Perioperative Functional Capability in Patients Undergoing Thoracoscopic Lobectomy for Lung Cancer: A Randomized Controlled Trial. Anesth Analg. 2020 Sep;131(3):840-849. doi: 10.1213/ANE.0000000000004342. PMID: 31348053.
5. Arora RC, Brown CH 4th, Sanjanwala RM, McKelvie R. "NEW" Prehabilitation: A 3-Way Approach to Improve Postoperative Survival and Health-Related Quality of Life in Cardiac Surgery Patients. Can J Cardiol. 2018 Jul;34(7):839-849. doi: 10.1016/j.cjca.2018.03.020. PMID: 29960613..
6. Gillis C, Fenton TR, Sajobi TT, Minnella EM, Awasthi R, Loiselle SÈ, Liberman AS, Stein B, Charlebois P, Carli F. Trimodal prehabilitation for colorectal surgery attenuates post-surgical losses in lean body mass: A pooled analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr. 2019 Jun;38(3):1053-1060. doi: 10.1016/j.clnu.2018.06.982. Epub 2018 Jul 9. PMID: 30025745..
7. Barberan-Garcia A, Ubré M, Roca J, Lacy AM, Burgos F, Risco R, Momblán D, Balust J, Blanco I, Martínez-Pallí G. Personalised Prehabilitation in High-risk Patients Undergoing Elective Major Abdominal Surgery: A Randomized Blinded Controlled Trial. Ann Surg. 2018 Jan;267(1):50-56. doi: 10.1097/SLA.0000000000002293. PMID: 28489682.
8. Dunne DF, Jack S, Jones RP, Jones L, Lythgoe DT, Malik HZ, Poston GJ, Palmer DH, Fenwick SW. Randomized clinical trial of prehabilitation before planned liver resection. Br J Surg. 2016 Apr;103(5):504-12. doi: 10.1002/bjs.10096. Epub 2016 Feb 11. PMID: 26864728.
9. Gillis C, Li C, Lee L, Awasthi R, Augustin B, Gamsa A, Liberman AS, Stein B, Charlebois P, Feldman LS, Carli F. Prehabilitation versus rehabilitation: a randomized control trial in patients undergoing colorectal resection for cancer. Anesthesiology. 2014 Nov;121(5):937-47. doi: 10.1097/ALN.0000000000000393. PMID: 25076007.
10. Gillis C, Buhler K, Bresee L, Carli F, Gramlich L, Culos-Reed N, Sajobi TT, Fenton TR. Effects of Nutritional Prehabilitation, With and Without Exercise, on Outcomes of Patients Who Undergo Colorectal Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis. Gastroenterology. 2018 Aug;155(2):391-410.e4. doi: 10.1053/j.gastro.2018.05.012. Epub 2018 May 8. PMID: 29750973.
11. Janakiram NB, Mohammed A, Madka V, Kumar G, Rao CV. Prevention and treatment of cancers by immune modulating nutrients. Mol Nutr Food Res. 2016 Jun;60(6):1275-94. doi: 10.1002/mnfr.201500884. Epub 2016 Mar 9. PMID: 26833775; PMCID: PMC6038926.
12. Hardman WE. Diet components can suppress inflammation and reduce cancer risk. Nutr Res Pract. 2014 Jun;8(3):233-40. doi: 10.4162/nrp.2014.8.3.233. Epub 2014 May 15. PMID: 24944766; PMCID: PMC4058555.
13. Castro-Espin C, Agudo A. The Role of Diet in Prognosis among Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Dietary Patterns and Diet Interventions. Nutrients. 2022 Jan 14;14(2):348. doi: 10.3390/nu14020348. PMID: 35057525; PMCID: PMC8779048..
14. Inglis JE, Lin PJ, Kerns SL, Kleckner IR, Kleckner AS, Castillo DA, Mustian KM, Peppone LJ. Nutritional Interventions for Treating Cancer-Related Fatigue: A Qualitative Review. Nutr Cancer. 2019;71(1):21-40. doi: 10.1080/01635581.2018.1513046. Epub 2019 Jan 26. PMID: 30688088; PMCID: PMC6456409.
15. Molassiotis A, Zhao IY, Crichton M, Olver I, Fleury M, Giusti R, Scotte F, Affronti ML. Effects of food-based interventions in the management of chemoradiotherapy-induced nausea and vomiting: a systematic review. Support Care Cancer. 2023 Jun 23;31(7):413. doi: 10.1007/s00520-023-07879-0. PMID: 37351633..
16. Prado CM, Purcell SA, Laviano A. Nutrition interventions to treat low muscle mass in cancer. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2020 Apr;11(2):366-380. doi: 10.1002/jcsm.12525. Epub 2020 Jan 8. PMID: 31916411; PMCID: PMC7113510.
17. University Hospitals Sussex, National Health Service (NHS) Foundation Trust. Disponible en: https://www.uhsussex.nhs.uk/resources/protein-fact-sheet
18. Gaesser GA. Whole Grains, Refined Grains, and Cancer Risk: A Systematic Review of Meta-Analyses of Observational Studies. Nutrients. 2020; 12(12):3756. https://doi.org/10.3390/nu12123756
19. Nieman DC, Mitmesser SH. Potential Impact of Nutrition on Immune System Recovery from Heavy Exertion: A Metabolomics Perspective. Nutrients. 2017; 9(5):513. https://doi.org/10.3390/nu9050513
20. Prado CM, Orsso CE, Pereira SL, Atherton PJ, Deutz NEP. Effects of β-hydroxy β-methylbutyrate (HMB) supplementation on muscle mass, function, and other outcomes in patients with cancer: a systematic review. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2022 Jun;13(3):1623-1641. doi: 10.1002/jcsm.12952. Epub 2022 Mar 17. PMID: 35301826; PMCID: PMC9178154.
21. Nakamura K, Kariyazono H, Komokata T, Hamada N, Sakata R, Yamada K. Influence of preoperative administration of omega-3 fatty acid-enriched supplement on inflammatory and immune responses in patients undergoing major surgery for cancer. Nutrition. 2005 Jun;21(6):639-49. doi: 10.1016/j.nut.2005.03.001. PMID: 15925286.

Fecha de elaboración: Mayo 2025 | Código: ANIEMEA-P-ES-202600513 | UK--2500092

Abbott