

HÁBITOS SALUDABLES



Comer alimentos ricos en fibra.
Potenciar verduras, frutas y hortalizas.



Realizar actividad física con regularidad.



Evitar la obesidad.

Dieta variada, equilibrada y sana.



Beber abundantes líquidos.



Reducir consumo de grasas.



No se aconsejan suplementos dietéticos o complementos vitamínicos a menos que tu médico te lo indique.

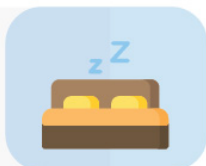


Reducir el consumo de sal.



Suprimir hábitos tóxicos como el tabaco.

Asegurar un adecuado descanso nocturno, en torno a unas 8h al día.



Los productos de homeopatía o herbolario no han demostrado beneficio, y a veces pueden producir interacciones con el tratamiento oncológico.



Limitar el consumo de alcohol, aunque lo mejor sería evitar las bebidas alcohólicas



Cuida tu salud mental y emocional: no dejes que tu estrés y emociones negativas se acumulen, habla de tus sentimientos y pide ayuda si la necesitas.