

ALIMENTACIÓN

Paliar los efectos de la quimioterapia

Una dieta equilibrada y rica en proteínas es fundamental para mejorar la acción terapéutica en el paciente oncológico

Págs. 15-18



ATUUSALVD

SEMANARIO DE V... RROLLO SOSTENIBLE

VERDE

El retroceso de los humedales

La expansión de la agricultura acabó en el siglo XX con el 75 por ciento de los zonas húmedas de España

Págs. 21-23



Día Mundial contra el **CÁNCER**

Las muertes bajaron por primera vez en 2005. Hasta hace poco el porcentaje de curaciones era menor al de mortalidad. Ahora, gracias a los avances de la medicina, se ha logrado alcanzar un 64 por ciento de recuperaciones

... la botella medio llena

En su libro «El cáncer se cura», José Ramón Germà Lluch sostiene que por fin empezamos a ver «la botella medio llena»



CAMBOYA. El país asiático ofrece al viajero un atractivo contraste de culturas Cuademilto central

11 El diagnóstico precoz en cáncer de pulmón salvaría a nueve de cada diez pacientes

Cada año se diagnostican 20.000 nuevos casos de cáncer de pulmón. Es el más frecuente entre los varones y constituye la primera causa de muerte en la población masculina. Más del 80% de los casos podrían curarse si se

detectara en sus fases iniciales. Sin embargo, suele detectarse en fases avanzadas. Expertos del CIMA aseguran que si se realiza un TAC (Tomografía Axial Computerizada) al año en pacientes de riesgo se salvarían nueve de cada diez.

12 El ejercicio físico reduce el riesgo de cáncer en un 30%

Un tercio de los cánceres (sobre todo de mama, colon y esófago) podrían prevenirse con la práctica de ejercicio físico combinado con una alimentación sana. Y es que, según

un estudio presentado por la Asociación Española del Cáncer, entre el 30 y 40% de la formación de los tumores guarda relación con el sedentarismo y el exceso de peso.



14 El abordaje multidisciplinar mejora la calidad de vida

El abordaje del tratamiento del paciente con cáncer desde varias especialidades (lo que se ha llamado "abordaje multidisciplinar") ha mejorado la calidad de vida del paciente. Médicos de familia, dermatólogos, ginecólogos, psicólogos, oncólogos,

radioterapeutas y centros de estética integral para pacientes oncológicos, como el de Ángela Navarro (Madrid. Tel.: 914 313 990), aúnan sus esfuerzos para identificar cualquier efecto secundario o problema que pudiera surgir durante y después del tratamiento.

Páginas llenas de esperanza

El oncólogo José Ramón Germà recoge 50 casos de personas que han superado el cáncer, ayudando así a quienes lo padecen (Editorial Planeta, 21,50 €).



13 Los 'tratamientos a la carta' son más efectivos y menos nocivos

Dos personas que presenten un tumor de las mismas características pueden responder a los tratamientos de manera diferente y, por tanto, tener distinto pronóstico. Por esto es importante la existencia de "dianas molecu-

lares" o tratamientos a la carta: un gran conjunto de fármacos que, combinados con quimioterapia en dosis adecuadas para cada paciente, potencian su efectividad y tratan mejor el cáncer en cada caso concreto.

15 La medicina paliativa trata los síntomas, no sólo a los pacientes terminales

Un avance muy significativo en el campo oncológico es el cambio de significado de la medicina paliativa y del control de síntomas. Hoy, "el contexto de esta unidad no se refiere al paciente terminal sino al que es curable pero que presenta efectos secundarios por el tratamiento o la enfermedad. El control de esos síntomas es tan importante como el tratamiento, ya que queremos curar pero también ayudar a que la calidad de vida del paciente sea lo mejor posible", indica Jesús García, jefe de Oncología de la Clínica Universitaria de Navarra.