

Acompañamiento integrativo en oncología:

Herramientas para sostener cuerpo y mente durante el tratamiento



El diagnóstico de cáncer constituye uno de los acontecimientos más desafiantes que puede experimentar una persona. Además del impacto físico derivado de la enfermedad y sus tratamientos, suele acompañarse de cambios emocionales, familiares, sociales y laborales que afectan significativamente la calidad de vida.

En este contexto, la medicina integrativa propone un abordaje centrado en la persona, incorporando intervenciones complementarias seguras y basadas en evidencia destinadas a aliviar síntomas, favorecer el bienestar y promover hábitos saludables, siempre en coordinación con el equipo tratante y sin sustituir los tratamientos oncológicos convencionales.

Actualmente, numerosos centros oncológicos internacionales integran estrategias nutricionales, actividad física, técnicas mente-cuerpo y otras intervenciones de apoyo con el objetivo de optimizar la calidad de vida durante el tratamiento.

Dra. Gabriela Díaz

Medicina Integrativa. Doctora en Medicina General. Experta en Cannabis Medicinal Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina. Médico prescriptor de Sociedad Uruguaya de Endocannabinología. Máster en Psicobiología.
Sitio Web Oficial: <https://www.dragabrieladiaz.com>

El cuidado integral de la persona

La oncología moderna reconoce que tratar el cáncer implica mucho más que controlar un tumor. El denominado distrés oncológico comprende ansiedad, miedo, tristeza, alteraciones del sueño, fatiga e incertidumbre, pudiendo afectar la adherencia terapéutica y el bienestar del paciente.

La atención integral contempla no solo el control de síntomas físicos, sino también las necesidades psicológicas, sociales y familiares, promoviendo estrategias que fortalezcan la capacidad de afrontamiento y favorezcan una mejor adaptación al proceso terapéutico.

Regulación del sistema nervioso y bienestar emocional

El estrés sostenido asociado al diagnóstico y al tratamiento puede repercutir sobre el descanso, el estado de ánimo, la percepción del dolor y la calidad de vida.

Diversas intervenciones con respaldo científico, como mindfulness, respiración diafragmática lenta, relajación guiada, actividad física adaptada y programas psicoeducativos, han demostrado beneficios en la reducción del distrés, la ansiedad, la fatiga y el insomnio.

Numerosos centros oncológicos internacionales integran estrategias nutricionales, actividad física, técnicas mente-cuerpo y otras intervenciones de apoyo con el objetivo de optimizar la calidad de vida durante el tratamiento.

Estas herramientas no modifican la evolución biológica del cáncer, pero sí contribuyen a mejorar la calidad de vida y a proporcionar mayores recursos para afrontar el tratamiento.

Sueño y ritmos circadianos

Las alteraciones del sueño son frecuentes durante el tratamiento oncológico.

La cronobiología ha demostrado la importancia de preservar los ritmos circadianos

mediante hábitos sencillos como mantener horarios regulares, exponerse a la luz natural durante la mañana, reducir el uso de pantallas antes de dormir y favorecer un ambiente adecuado para el descanso.

La oncología moderna reconoce que tratar el cáncer implica mucho más que controlar un tumor.

Cuando existe indicación clínica, la melatonina puede considerarse de forma individualizada, principalmente como herramienta para regular el ciclo sueño-vigilia.

Alimentación y carga ácida de la dieta

En los últimos años ha cobrado interés el concepto de carga ácida de la dieta (Dietary Acid Load), evaluado mediante índices como PRAL y NEAP.

En Uruguay, el Dr. Álvaro L. Ronco y su grupo de investigación han realizado importantes aportes al estudio de la relación entre carga ácida de la dieta y riesgo de diferentes neoplasias, posicionando a nuestro país dentro de esta línea de investigación.

La nutrición constituye un pilar fundamental del tratamiento integral. Mantener un adecuado estado nutricional contribuye a preservar la masa muscular, disminuir complicaciones y mejorar la tolerancia a los tratamientos.

Aunque la evidencia disponible es principalmente observacional, estos patrones alimentarios suelen caracterizarse por un mayor consumo de alimentos de origen vegetal y una mejor calidad nutricional, aspectos que pueden favorecer el bienestar general del paciente.

Fitoterapia basada en evidencia

La fitoterapia continúa siendo un área de creciente investigación en oncología.

Entre las especies con mayor respaldo cien-

tífico destaca *Viscum album* (muérdago), cuyos preparados han mostrado posibles beneficios sobre calidad de vida y tolerancia al tratamiento en algunos estudios, aunque la evidencia continúa siendo heterogénea pero prometedora.

Otras plantas, como *Rosmarinus officinalis*, *Maytenus* spp., *Plantago* spp. y *Baccharis* spp., presentan resultados promisorios principalmente en estudios experimentales, siendo necesarios más ensayos clínicos para establecer recomendaciones de rutina.

Todo producto fitoterápico debe ser evaluado por profesionales capacitados debido a las posibles interacciones con tratamientos oncológicos.

Suplementación individualizada

No existe un suplemento universal capaz de mejorar por sí solo la evolución del cáncer.

La suplementación debe responder a necesidades clínicas específicas, considerando el estado nutricional, las deficiencias documentadas y las posibles interacciones farmacológicas.

Vitamina D, melatonina, magnesio u otros suplementos pueden tener indicaciones concretas, pero siempre dentro de un plan terapéutico individualizado.

Espacios de autocuidado y bienestar

El tratamiento oncológico también hace necesario reservar momentos destinados al descanso y al autocuidado. Crear espacios cotidianos de bienestar puede favorecer la relajación, disminuir la percepción de estrés y mejorar la calidad de vida.

Estrategias sencillas como la aromaterapia mediante inhalación de aceites esenciales —particularmente lavanda—, baños tibios de inmersión cuando no existan contraindicaciones médicas, música relajante, lectura en ambientes tranquilos pueden sumar bienestar que acompañen el proceso terapéutico.

Estas prácticas no sustituyen el tratamiento médico, pero pueden contribuir a generar una sensación de calma, favorecer la relajación y promover momentos de conexión con uno mismo durante un período especialmente desafiante.

Acompañamiento integrativo en oncología

HERRAMIENTAS PARA SOSTENER CUERPO Y MENTE DURANTE EL TRATAMIENTO

Un abordaje integral que complementa el tratamiento oncológico tradicional para mejorar la calidad de vida.



REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO Y BIENESTAR EMOCIONAL

- Mindfulness y meditación
- Respiración diafragmática
- Relajación guiada
- Apoyo psicoemocional
- Redes de contención



SUEÑO Y RITMOS CIRCADIANOS

- Higiene del sueño
- Exposición a luz natural
- Rutinas regulares
- Melatonina: uso individualizado



Cada pequeño paso hacia tu bienestar hoy, construye un mañana con más fuerza, esperanza y calidad de vida.



ALIMENTACIÓN Y CARGA ÁCIDA DE LA DIETA

Una alimentación basada en alimentos reales y de origen vegetal favorece el equilibrio del organismo y el bienestar general.

ALIMENTOS DE BAJA CARGA ÁCIDA (protectores)



Verduras de hoja verde, brócoli, pepino, zapallo, palta, limón, frutos rojos, almendras, legumbres, semillas, infusiones, agua.

ALIMENTOS DE ALTA CARGA ÁCIDA (inflamatorios)



Carnes rojas, embutidos, lácteos enteros, productos ultraprocesados, azúcares, harinas refinadas, alcohol, gaseosas.

FITOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA



Viscum album (muérdago)



Rosmarinus officinalis



Maytenus spp.



Plantago spp.



Baccharis spp.

Siempre con supervisión profesional.

SUPLEMENTACIÓN INDIVIDUALIZADA

- Vitamina D
- Melatonina
- Magnesio y otros nutrientes
- Evaluación, indicación y seguridad



ENFOQUE INTEGRATIVO



- Atención centrada en la persona
- Trabajo interdisciplinario
- Respeto por los valores y preferencias
- Complementa, no reemplaza el tratamiento oncológico

AROMATERAPIA Y BIENESTAR

Los aromas naturales pueden acompañar el bienestar emocional, favorecer la relajación y mejorar la calidad del entorno.



EL VALOR DE LOS CUIDADOS PALIATIVOS

Su incorporación temprana mejora el control de síntomas, la comunicación y la calidad de vida. Representan uno de los mayores ejemplos de medicina centrada en la persona, alivian el sufrimiento y preservan la dignidad.



EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO



- Mejora la fatiga
- Favorece el estado de ánimo
- Reduce ansiedad y estrés
- Programa personalizado



SUEÑO, MENTE Y CUERPO

El descanso reparador, la regulación del estrés y una alimentación equilibrada son pilares fundamentales para transitar el tratamiento con más fortaleza.



Medicina integrativa para acompañar con ciencia, empatía y humanidad.

www.dragabrieladiaz.com
096 188 220
@dra.gabriela_v

Conclusión

La medicina integrativa no pretende reemplazar la oncología convencional, sino complementarla mediante intervenciones seguras, individualizadas y respaldadas por la mejor evidencia disponible.

Promover hábitos saludables, optimizar la nutrición, favorecer el descanso, regular el estrés, incorporar actividad física adaptada y considerar, cuando corresponda, determinadas terapias complementarias puede contribuir significativamente al bienestar del paciente.

Detrás de cada diagnóstico existe una persona con una historia, una familia, proyectos y esperanzas. Acompañarla con conocimiento científico, empatía y respeto constituye, probablemente, una de las expresiones más nobles de la medicina.

Agradecimiento

La autora expresa su reconocimiento a los profesionales de los equipos de oncología, cuidados paliativos, nutrición, enfermería, psicología, rehabilitación y demás discipli-

nas que, con compromiso y sensibilidad, acompañan diariamente a las personas que transitan un proceso oncológico.

Asimismo, destaca el valioso aporte de los investigadores uruguayos, entre ellos el Dr. Álvaro L. Ronco y colaboradores, cuyas contribuciones han enriquecido el conocimiento sobre nutrición y cáncer.

Bibliografía

1. Carlson LE, Ismaila N, Addington EL, Asher GN, Atreya C, Balneaves LG, et al. Integrative Oncology Care of Symptoms of Anxiety and Depression in Adults With Cancer: Society for Integrative Oncology-ASCO Guideline. *J Clin Oncol*. 2023;41(28):4562-4591.
2. Bower JE, Lacchetti C, Alici Y, et al. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO-Society for Integrative Oncology Guideline Update. *J Clin Oncol*. 2024.
3. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Clinical Practice Guidelines in Oncology: Distress Management. Latest version.
4. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Clinical Practice Guidelines in Oncology: Survivorship. Latest version.
5. Arends J, Baracos V, Bertz H, et al. ESPEN Guidelines on Nutrition in Cancer Patients. *Clin Nutr*. 2017;36(1):11-48.
6. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report.
7. Temel JS, Greer JA, Muzikansky A, et al. Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer. *N Engl J Med*. 2010;363:733-742.
8. Hui D, Bruera E. Models of Integration of Oncology and Palliative Care. *Ann Palliat Med*.
9. Mustian KM, Alfano CM, Heckler C, et al. Exercise Recommendations for People Living With Cancer.
10. Garland SN, Johnson JA, Savard J, et al. Sleeping Well With Cancer: A Systematic Review of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Cancer Patients.
11. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, et al. Mindfulness Meditation for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis.
12. Kienle GS, Kiene H. Review of the Clinical Effectiveness of Viscum album Extracts in Cancer Care.
13. National Cancer Institute. PDQ® European Mistletoe (*Viscum album*).
14. Ronco AL, Storz MA. Dietary Acid Load and Cancer Risk: A Review of the Uruguayan Experience. *Nutrients*. 2023;15(14):3098.
15. Ronco AL, Martínez-López W, Calderón JM, Mintegui M, Storz MA. Dietary Acid Load and Risk of Cancer: New Insights From a Nationwide Case-Control Study. *World Cancer Research Journal*. 2023;10:e2547.
16. Storz MA, Ronco AL, Hannibal L. Observational and Clinical Evidence That Plant-Based Nutrition Reduces Dietary Acid Load. *J Nutr Sci*. 2022;11:e93.
17. Bradt J, Dileo C, Magill L, Teague A. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with cancer. *Cochrane Database Syst Rev*.

