



# cáncer infantil y vida saludable



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



# Día Internacional del Niño con Cáncer

El 15 de febrero es el Día Internacional del Niño con Cáncer, un día en el que se alaba la fuerza, el coraje y la resistencia de los niños y sus familiares.

- El término "cáncer infantil" generalmente se utiliza para designar distintos tipos de cáncer que pueden aparecer en los niños antes de cumplir los 15 años. El cáncer infantil es poco frecuente, pues representa entre un 0.5% y un 46% de la carga total de morbilidad por esta causa. Las tasas mundiales de incidencia oscilan entre 50 y 200 por cada millón de niños en las distintas partes del planeta.
- En general, la leucemia representa alrededor de una tercera parte de todos los cánceres infantiles. Los otros tumores malignos más comunes son los linfomas y los tumores del sistema nervioso central. Existen varios tipos tumorales que se dan casi exclusivamente en los niños, como los neuroblastomas, nefroblastomas, meduloblastomas y retinoblastomas.
- Hasta la fecha se han identificado tan solo unos pocos factores de riesgo en relación con el cáncer infantil, entre ellos las radiaciones ionizantes y la toma de dietilestilbestrol durante el embarazo (una hormona que ya no se utiliza como tratamiento). Algunos cánceres infantiles también guardan relación con la constitución genética, como sugieren las diferencias en las tasas de incidencia entre poblaciones étnicamente distintas.

- La mayoría de los cánceres infantiles inicialmente presentan signos y síntomas inespecíficos, lo que puede hacer que se detecten en fases ya avanzadas. En los países de ingresos altos, las posibilidades de una detección precoz son mucho más elevadas. En cambio, en los países de escasos recursos existen además otros obstáculos adicionales que dificultan una detección precoz, como la falta de acceso a los servicios de salud y la escasez de medios de diagnóstico.
- En realidad, no existe una receta ni una fórmula que garantice a una persona que jamás padecerá un cáncer. Si así fuera, ya no existirían casos de cáncer en el mundo. El hecho de no conocer las causas del cáncer en la infancia convierte la prevención en algo difícil de realizar. Lo que sí existen son estudios que demuestran que el consumo de ciertos alimentos puede disminuir el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer. Es importante llevar un estilo de vida sano y evitar el riesgo de padecer cáncer desde que somos niños.



Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas.



# alimentación equilibrada

- El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.
- El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy en día tiende a desequilibrarse: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas.
- Tengamos en cuenta lo siguiente:
  - Más fruta y verdura. Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.
  - Menos proteínas. Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día. Pero si tomamos de uno, no conviene hacerlo del otro.

- Más cereales. Deben consumirlos diariamente en forma de arroz, pasta o pan.
- Menos comida rápida. Limitar al máximo la comida rápida y la repostería.
- También es importante hacer un buen desayuno para asegurarnos de que nuestro organismo obtiene los hidratos de carbono que necesita por la mañana.
- Es también fundamental:
  - Establecer horarios fijos para cada comida.
  - Planear las comidas con antelación.
  - Disfrutar de la cena todos juntos.
  - Hacer las comidas más originales y apetecibles.



Fuente: <http://cancerinfantil.org/dia-internacional-del-nino-con-cancer-acceso-universal-al-tratamiento-y-a-los-cuidados/> <http://www.who.int/cancer/media/news/Childhogance/day/es/> <http://www.wisepadreses/3-6-anos/salud-infantil/articulo/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos> <https://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/cancer/causasprevenir.htm> <http://saludinfantil.about.com/od/Alimentos/a/Por-Que-Es-Sano-Que-Tu-Ni-Ño-Tome-Agua.htm> <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/buenos-habitos-de-alimentacion-en-los-ninos/>

La Academia Americana de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) recomienda que el agua sea el líquido principal usado para hidratar a los niños y adolescentes, seguido de la leche y jugos de frutas 100% naturales.

## beberagua

- También recomiendan evitar reemplazar el agua en su totalidad por otras bebidas, incluso las de frutas artificiales cuyo contenido de azúcar es alto.
- A continuación compartimos algunas de las recomendaciones de la AAP, datos importantes sobre el agua y tu niño:
  - No olvides que más de la mitad de la masa corporal de tu niño está conformada por agua, líquido necesario para que todos los órganos en su cuerpo funcionen. Tomar agua es vital.
  - Los niños pueden consumir agua adicional después de los seis meses de edad cuando ya comiencen a comer alimentos sólidos, pero por lo general, los bebés no necesitan consumir agua extra durante su primer año de vida porque compensan con la lactancia materna y la leche para bebés en polvo o líquida.
  - Si a tu niño no le gusta el 'sabor' del agua, se le puede agregar un toque de limón o lima, tendrá mejor sabor y evitas el consumo de bebidas azucaradas artificiales.
  - Consume más frutas y vegetales. No olvides que las frutas y vegetales son fuentes excelentes de

- agua. Un 20% del consumo de líquidos proviene de los alimentos.
- Tu niño debe consumir mayor cantidad de agua cuando esté enfermo, cuando su temperatura esté muy caliente o cuando practique alguna actividad física o deporte.
- A continuación ofrecemos alguno de los beneficios asociados con el consumo de agua:
  - Hidratación. Tomamos agua porque el cuerpo pierde agua cuando respiramos, sudamos o digerimos.
  - Humectar tejidos de los órganos. El agua regula la temperatura del cuerpo, y mantiene los tejidos húmedos.
  - Digestión. El agua ayuda a que el cuerpo deseche las toxinas por medio de la orina, al defecar, y del sudor.
  - Lubricación. El agua es un buen lubricador de las articulaciones, los órganos y los tejidos.



Los padres son los responsables de crear buenos hábitos de alimentación en los niños.

## buenascostumbresalimentarias

- Los padres son los responsables de crear buenos hábitos de alimentación en los niños. Cuando se les inculca estos hábitos desde que son bebés, las costumbres se marcarán por sí solas con el tiempo. También es importante recordar que los padres son un ejemplo para sus hijos incluso a la hora de comer.
  - Llamar a los niños a la mesa y antes de sentarnos a comer, todos debemos lavarnos las manos.
  - Antes de acudir a la mesa los niños deben recoger los juguetes que estaban manipulando. Tanto los juguetes como la televisión no deben ser permitidos a la hora de la comida.
  - Para que los niños vengan a la mesa con apetito, se debe evitar darles golosinas, botanas u otros alimentos antes de las comidas.
  - Durante la comida, se debe evitar zumos de fruta con azúcar y bebidas gaseosas. Los zumos naturales y el agua son las bebidas más recomendables para todos.
  - Los niños deben comer alimentos variados, apetitosos y si es posible que tengan una presentación sencilla y despierten su interés y ganas de comer.

- Los alimentos deben estar equilibrados. Deben contener las proteínas, nutrientes y minerales adecuados y orientados al desarrollo de los niños.
- La hora de la comida no consiste apenas en el acto de ingerir los alimentos, también es un momento de comunicación familiar.
- Los padres deben ser ejemplos para sus hijos en la mesa. No se debe encender la televisión ni contestar a los teléfonos. Con solo decir al niño 'pórtate bien en la mesa', no es suficiente. Hay que darle el ejemplo.
- Cuando al niño no le gusta el sabor específico de un alimento, no se debe obligarlo a comer. Hay sabores que agradan a todos y eso se debe considerar.
- Mientras están en la mesa, el momento de la comida no debe convertirse en un campo de batalla. No se trata de pelear para que los niños coman, sino alimentarles, enseñarles modales y construir un momento de unión y comunicación.



## menostvmásactividadfísica

- El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.
- Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.
- El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:
  - Nunca debe convertirse en una obligación. Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.
  - Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.
  - Más activos en lo cotidiano. Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos

- buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- Organizar planes familiares al aire libre. Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- Disfrutar con ellos. Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.
- Hagámoslo todos juntos. Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando, ya que todos lo hacemos.
- Potenciamos la parte positiva. Frases como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vémonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México  
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

