

## ¿Qué hacer si le diagnostican cáncer?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- › El primer paso importante es tener herramientas para abordar eficazmente el trauma emocional causado por un diagnóstico de cáncer. Las técnicas de libertad emocional (EFT, por sus siglas en inglés) no son invasivas y son fáciles de aprender; además, pueden realizarse en cualquier momento y lugar
- › Cuando se enfrente con un diagnóstico de cáncer, considere buscar un experto calificado en el tratamiento holístico contra el cáncer que pueda indicarle las opciones. Aquí le mencionamos algunas de sus opciones
- › Para que el tratamiento holístico contra el cáncer funcione, debe hacerse primero. Una vez que se haya sometido a quimioterapia o radiación extensa, sus posibilidades de remisión a través de métodos alternativos son escasas, ya que el daño causado es demasiado grande
- › Los fundamentos básicos de muchos planes holísticos para el tratamiento contra el cáncer incluyen a la cetosis nutricional, el ayuno intermitente y optimizar sus niveles de vitamina D. Otros complementos útiles incluyen el oxígeno hiperbárico, la crioterapia, el ejercicio, la desintoxicación, así como evitar cualquier tipo de exposición a toxinas
- › Cuando hable con alguien que padezca esta enfermedad, no intente identificarse con su sufrimiento al compararlo con algo que haya experimentado, no ofrezca soluciones ni estrategias de tratamiento a menos que se lo pidan, y no indique que su sufrimiento tiene un propósito mayor. En cambio, manténgase disponible, esté presente y permita que expresen cómo se sienten con respecto a su diagnóstico

El día de hoy, alrededor de 1663 personas morirán de cáncer en los Estados Unidos.<sup>1</sup> Esto es excesivo, ya que el cáncer es una enfermedad relativamente nueva. El momento ideal para utilizar la medicina natural es antes de que le diagnostiquen la enfermedad, pero ciertamente también cuando lo diagnostican.

Si se siente motivado por el miedo y recurre a los médicos convencionales, estos implementarán terapias como la quimioterapia y radiación que podrían comprometer su sistema inmunológico, el cual es el responsable de controlar el cáncer. Incluso, si estos enfoques tienen éxito, por lo general lo matarán de otra enfermedad unos años después.

Para el 2019,<sup>2</sup> se estimó que 1 762 450 estadounidenses fueron diagnosticados con cáncer. Escuchar las palabras: "Usted tiene cáncer", es un golpe traumático que puede paralizar incluso a las personas más fuertes. Puede ser víctima del pánico fácilmente, lo que podría tener sus propias repercusiones en su salud y bienestar.

Lo curioso es que la mayoría de las personas dicen que pensaban que estaban saludables hasta que recibieron su diagnóstico de cáncer. Sin embargo, el sentido común le dirá que eso es imposible. El cáncer, al igual que muchas otras enfermedades, no se manifiesta hasta que ha avanzado alrededor de un 80 %.

La mayoría de los tipos de cáncer tardan años en progresar, y algunos incluso décadas, hasta que pueden diagnosticarse. Como señaló la Dra. Nasha Winters, médica naturópata especializada en el tratamiento contra el cáncer, esta enfermedad es un factor *Res ipsa loquitur*, que significa "los hechos hablan por sí solos".

En otras palabras, de alguna manera, no llevaba un estilo de vida saludable, o simplemente no pudo contrarrestar las inevitables exposiciones tóxicas a las que estamos sujetos en el día a día.

## **Las medidas proactivas pueden ser beneficiosas**

Por desgracia, la medicina convencional pone poca atención a la prevención real contra el cáncer, mientras que pocos médicos están capacitados de forma adecuada para

evaluar las pruebas de laboratorio que pueden proporcionar indicaciones tempranas de que se gesta un problema, a pesar de que tales pruebas están disponibles.

En mi artículo "[El enfoque metabólico para el tratamiento contra el cáncer](#)", la Dra. Winters revisa diversas pruebas de laboratorio que a menudo se omiten y que pueden brindarle una buena descripción de cómo funciona el sistema inmunológico, al igual que pueden indicarle si podría estar en riesgo de cáncer o de otra enfermedad crónica.

La Dra. Leigh Erin Connealy también aborda este importante tema en mi artículo "[La revolución del cáncer: un programa innovador para revertir y prevenir el cáncer](#)", que además es el título de su libro. Incluso si cree que tiene una salud aceptable, lo idóneo sería buscar un médico que pueda ayudarle a evaluar su riesgo y brindarle orientación sobre cómo optimizar su salud.

Pero ¿qué puede hacer si ya le diagnosticaron cáncer? Ese es el enfoque particular de este artículo, aunque la mayoría de las recomendaciones se aplican por igual, tanto en la prevención como en el tratamiento.

## **Cómo abordar sus emociones**

Seguramente cualquier persona podría impactarse al recibir un diagnóstico de cáncer. El primer paso importante es contar con las herramientas para abordar eficazmente el trauma emocional. Una de mis herramientas favoritas son las Técnicas de Libertad Emocional (EFT, por sus siglas en inglés).

No son invasivas y son fáciles de aprender, además pueden realizarse casi en cualquier momento y lugar.

Cuando se enfrenta a un diagnóstico de cáncer, es fácil entrar en pánico y perder de vista el panorama general. La mayoría de las personas comienzan el tratamiento convencional de inmediato, el cual generalmente involucra la quimioterapia, radiación o cirugía.

Enfocarse en el EFT, meditación o cualquier otra forma de alivio del estrés que considere eficaz, puede ayudarle a calmarse lo suficiente como para considerar sus alternativas. La mayoría de las personas están adoctrinadas para pensar que la quimioterapia, radiación y cirugía son "las únicas opciones", cuando en realidad hoy en día existen muchos diferentes tipos de alternativas.

Es importante destacar que, una vez que se haya sometido a la quimioterapia o radiación extensa, sus posibilidades de remisión a través de métodos alternativos son escasas, ya que el daño causado es demasiado grande. Aún tengo que discutirlo con un experto en tratamientos alternativos contra el cáncer que no está de acuerdo con esta declaración.

Para que el tratamiento holístico funcione, debe hacerse primero. A su vez, significa que debe ser lo suficientemente valiente y no dejarse llevar por el pánico, esto con el fin de explorar sus opciones y darles tiempo para que funcionen, antes de empezar a aplicar el paradigma de "cortar, envenenar, quemar".

## **Cuáles son las alternativas**

Entonces, ¿cuáles son sus opciones? Escribí muchos artículos y entrevisté a muchos especialistas alternativos sobre el cáncer. Una forma de comenzar es buscar a un experto calificado que pueda indicarle las opciones.

Por ejemplo, la Dra. Winters, quien es una médica naturópata que se especializa en consultar con médicos que tratan a pacientes con cáncer.

Para contratar sus servicios, su médico deberá ir al sitio web: [drnasha.com](http://drnasha.com),<sup>3</sup> para registrarse y obtener una consulta. También podrá encontrar una guía gratuita que describe los cinco pasos que Winters recomienda tomar cuando recibe un diagnóstico de cáncer.

La organización *Hope4Cancer*,<sup>4</sup> que cuenta con centros integrativos de tratamiento contra el cáncer en México, Colombia y Tailandia, también ofrece consultas y, si así lo desea, puede discutir las opciones de tratamiento con su oncólogo.

Puede encontrar material educativo en [Hope4Cancer.com](https://www.Hope4Cancer.com),<sup>5</sup> incluyendo un PDF<sup>6</sup> imprimible que resume los siete principios esenciales de la terapia contra el cáncer en los que se basa *Hope4Cancer*.

## **La nutrición es la base**

En primer lugar, su alimentación no solo podría ayudar a prevenir el desarrollo del cáncer, sino que también es una pieza importante del rompecabezas del tratamiento.

El enfoque nutricional con el mayor respaldo científico es la alimentación con restricción de tiempo, la cual limita el período de alimentación a seis u ocho horas al inicio, y eventualmente bajará cuatro horas.

Esto ayudará a promover la autofagia metabólica, reducir la resistencia a la insulina, mejorar el sueño, aumentar radicalmente la flexibilidad metabólica, incrementar las cetonas y optimizar la función mitocondrial, en especial si hace ejercicio mientras ayuna.

En mi experiencia, la gran mayoría de las personas están adaptadas para quemar carbohidratos como combustible principal, en vez de grasas. Una de las estrategias más efectivas que conozco para convertirme en un quemador de grasa es ayunar durante 16 a 18 horas cada día.

Recuerde que **el cáncer es una enfermedad metabólica** enraizada en la disfunción mitocondrial. En pocas palabras, las células cancerosas queman glucosa, lo que genera muchas más especies reactivas del oxígeno que la grasa y las cetonas.

Para quemar grasa, la célula debe estar sana y normal. Las células cancerosas no pueden quemar grasas, por lo que básicamente llevar una alimentación alta en grasas y baja en azúcar puede privar al cáncer mientras nutre las células sanas.

En palabras sencillas, podría implementar de manera segura y fácil una alimentación con restricción de tiempo y una dieta cetogénica, incluso si lleva un tratamiento

convencional contra el cáncer. De hecho, podrían ayudar a que la quimioterapia sea más efectiva.

Por ejemplo, el Centro de Oncología ChemoThermia, en Turquía, se especializa en tratamientos de quimioterapia en dosis bajas para los tipos de cáncer en etapa tardía, que en gran medida es posible gracias a la implementación de una dieta cetogénica.

Podrá obtener más información sobre el protocolo de tratamiento general, visite mi artículo anterior: "[Las terapias con apoyo metabólico para mejorar el tratamiento del cáncer](#)". Otras estrategias utilizadas en este centro oncológico incluyen el ayuno, la hipertermia y oxigenoterapia hiperbárica.

## **¿Por qué es tan importante la cetosis nutricional?**

Uno de los principales investigadores en este campo es el Dr. Thomas Seyfried. En [mi entrevista de mayo de 2019 con Seyfried](#), explica cómo el origen del cáncer es el daño en la función respiratoria de las mitocondrias, lo que desencadena la fermentación compensatoria que es realizada por los oncogenes.

Para sobrevivir, las células cancerosas deben recurrir a la fermentación, y los dos combustibles fermentables más disponibles en el microambiente del cáncer son la glucosa y la glutamina (uno de los aminoácidos más comunes presentes en las proteínas).

Por esta razón, focalizarse en la glucosa y la glutamina es crucial en el tratamiento contra el cáncer. El enfoque más simple es conducir al paciente a la cetosis terapéutica y luego abordar estratégicamente la disponibilidad de la glucosa y glutamina.

La investigación de Seyfried también proporciona los datos necesarios sobre cómo funciona el cáncer metastásico y, por lo tanto, su tratamiento. Según Seyfried, básicamente una célula cancerosa metastásica es una mezcla híbrida de un macrófago (una célula del sistema inmunológico) y una célula madre desregulada.

Los macrófagos son parte de nuestro principal sistema de defensa contra las infecciones bacterianas. Viven tanto en el torrente sanguíneo como en los tejidos, y pueden trasladarse a cualquier parte del cuerpo. Cuando se produce alguna lesión o infección, se trasladan de inmediato para proteger los tejidos.

En el caso de las células cancerosas metastásicas, su energía y función desreguladas hacen que proliferen sin control y que se propaguen de manera impredecible en el cuerpo.

Al igual que los macrófagos normales, las células cancerosas metastásicas también pueden sobrevivir en entornos hipóxicos, que es la razón por la que la mayoría de las terapias angiogénicas son ineficaces contra el cáncer metastásico. La investigación de Seyfried sugiere que enfocarse en la glutamina de forma estratégica, puede matar efectivamente estas células de cáncer metastásico.

## **Terapia de oxígeno hiperbárico y crioterapia**

Otro componente que comenzamos a observar cada vez más en los programas holísticos de tratamiento contra el cáncer es la terapia de oxígeno hiperbárico. Como ya mencioné, es una de las terapias complementarias que se emplean en el Centro de Oncología ChemoThermia, en Turquía.

En el 2015, Seyfried y el Dr. Dominic D'Agostino, otro investigador del cáncer como enfermedad metabólica,<sup>7</sup> publicaron un artículo<sup>8</sup> que demostraba una sinergia fenomenal entre la dieta cetogénica y el oxígeno hiperbárico para abordar los cánceres metastásicos.

A menudo, otra alternativa omitida que analiza el libro de Connealy: "The Cancer Revolution", es la crioterapia, en la cual se congelan las células cancerosas. Por lo general, la crioterapia funciona bien para el cáncer de mama.

En nuestra entrevista, Connealy relata el tratamiento con crioterapia para tratar tumores de mama de 9 centímetros, en combinación con una dosis baja de una mezcla de

quimioterapia y muérdago hipodérmico, lo cual podría eliminar con éxito el tumor en un solo mes.

## **Es recomendable optimizar los niveles de vitamina la vitamina D**

Otra intervención fundamental que debe considerar, independientemente del tipo de tratamiento contra el cáncer que elija, es **optimizar sus niveles de vitamina D**.

La investigación demuestra que la mayoría de los tipos de cáncer ocurren en personas que tienen un nivel de vitamina D entre 10 y 40 nanogramos por mililitro (ng/ml), mientras que el nivel óptimo para la protección contra el cáncer se ha identificado entre 60 y 80 ng/ml.

En términos generales,<sup>9</sup> la investigación ha demostrado que una vez que alcanza un nivel mínimo de 40 ng/ml de vitamina D en suero, su riesgo de cáncer disminuye en un 67 %, en comparación con tener un nivel de 20 ng/ml o inferior. Además, diversos estudios demuestran que los niveles más altos de vitamina D pueden proteger específicamente contra el cáncer de mama.

Un estudio realizado en el 2005<sup>10</sup> demostró que las mujeres con niveles de vitamina D superiores a 60 ng/ml tenían un riesgo 83 % menor de cáncer de mama, en comparación con las que tenían menos de 20 ng/ml. Creo que no existe otra estrategia que pueda disminuir el riesgo a ese grado.

Un análisis combinado<sup>11</sup> y publicado en junio de 2018, sobre dos ensayos aleatorios y un estudio de cohorte prospectivo, obtuvo una conclusión casi idéntica. Similar a los hallazgos de 2005, las mujeres con niveles de vitamina D iguales o superiores a 60 ng/ml tuvieron una tasa de incidencia de cáncer de mama 82 % menor, en comparación con las mujeres con niveles de 20 ng/ml o inferiores.

La vitamina D también puede elevar las posibilidades de sobrevivir al cáncer,<sup>12,13,14,15</sup> y la evidencia sugiere que incluir vitamina D en el tratamiento convencional contra el cáncer puede incrementar su efectividad.<sup>16</sup>



## Otras recomendaciones de tratamiento contra el cáncer

La evidencia clínica del Centro de Oncología ChemoThermia, en Turquía, demuestra que la cetosis nutricional y el ayuno pueden mejorar de forma radical los resultados del tratamiento, así como minimizar la necesidad de quimioterapia, incluso en casos de cáncer difíciles de tratar y en etapa avanzada.

Otras estrategias, además de las ya comentadas, que pueden ayudar a minimizar su riesgo de cáncer y mejorar su resultado, si se incluyen en un plan exhaustivo de tratamiento contra el cáncer, incluyen a las siguientes:

**Utilice una sauna:** la desintoxicación es otro componente crucial. La mayoría de las personas consumen o usan miles de toxinas todos los días, y muchos de estos tienen el potencial de causar cáncer.

Una de las formas más sencillas y quizás más seguras es utilizar una sauna de infrarrojos de bajos campos electromagnéticos, junto con una luz de infrarrojo cercano, ya que su piel es un importante órgano de eliminación.

Las células cancerosas también tienen más dificultades para sobrevivir a altas temperaturas. Creo firmemente que los saunas de infrarrojo cercano, no infrarrojo lejano, son los mejores que existen.

---

**Haga ejercicio:** una de las razones principales por las que el ejercicio funciona es porque disminuye la resistencia a la insulina. Uno de los estudios<sup>17</sup> más recientes sobre el ejercicio para el cáncer se publicó el 5 de agosto de 2019.

Este comprobó que las mujeres que hicieron ejercicio y perdieron peso, tenían perfiles de biomarcadores de cáncer de mama más favorables que las que hicieron ejercicio pero no perdieron peso.

---

**Minimice su exposición a los campos electromagnéticos (EMF, por sus siglas en inglés):** incluyendo a las tecnologías inalámbricas y cableado doméstico. Para

obtener más información sobre cómo los EMF pueden afectar su salud, consulte mi artículo "[Los efectos nocivos de los campos electromagnéticos](#)".

---

**Duerma ocho horas cada noche para optimizar su producción de melatonina:** la melatonina (una hormona con actividad antioxidante y anticancerígena) inhibe la proliferación y desencadena la apoptosis de las células cancerosas (autodestrucción).

También interfiere con el suministro de sangre de los nuevos tumores, que es necesario para su rápido crecimiento (angiogénesis).

---

**Reduzca su exposición a toxinas ambientales:** pesticidas, limpiadores químicos para el hogar, aromatizantes sintéticos y contaminación del aire.

---

**Hierva, escale o cocine al vapor sus alimentos:** en vez de freírlos o asarlos al carbón, para evitar la creación de acrilamida, un agente carcinógeno conocido. Evite todas las carnes procesadas, por la misma razón.

---

## **Cómo hablar con alguien que recibió un diagnóstico de cáncer**

Por último, pero igualmente importante, enseguida se muestran algunas recomendaciones para amigos y familiares de quienes han recibido un diagnóstico de cáncer o de alguna otra enfermedad crónica. Podría ser muy difícil hablar sobre un diagnóstico devastador, tanto para el paciente como para su círculo cercano.

Un artículo de julio de 2019<sup>18</sup> en el portal *The Atlantic* aborda este tema delicado. Taylor Lorenz cuenta la historia de Kate Bowler, una historiadora y escritora de 35 años. En el 2015, buscó tratamiento para un dolor estomacal. Resultó ser cáncer de colon fase 4 y le dieron menos de un año de esperanza de vida.

A pesar de su diagnóstico sombrío, Bowler sobrevivió. Hoy, cuatro años después, su enfoque se ha centrado en educar a las personas sobre cómo ayudar a otros en medio

de este sufrimiento. Sus propias experiencias le enseñaron mucho sobre eso, y muchas de las ideas que expresaban las personas resultaron ser menos útiles.

Por ejemplo, Bowler sugiere que al hablar con alguien que atraviesa este sufrimiento:

- **No intente identificarse con su sufrimiento.** Si bien, esto puede sonar extraño, la forma en que experimentamos el sufrimiento es muy personal, por lo que en general escuchar historias sobre la situación de otra persona no es de utilidad. También, desvía la atención del paciente, concentrándola en la otra persona.
- **No ofrezca soluciones ni estrategias de tratamiento a menos que se las soliciten.**
- **No exprese que su sufrimiento es "parte del plan maestro de Dios" o que tiene un propósito mayor,** ya que ocurre de una forma inexplicable. En algunas ocasiones simplemente es por mala suerte. A veces, una historia trágica tendrá un final feliz, pero nada está garantizado.
- **Manténgase disponible y presente.** Lorenz escribe:<sup>19</sup> "Bowler tenía amigos que desaparecieron de su vida justo después de que recibió su diagnóstico, ya no sabían cómo lidiar con su tragedia. Pero, según indicó, el tipo de persona que más le ayudó en su punto más bajo, era alguien que simplemente 'se presentaba, no preguntaba nada, y solo tejía y tejía'.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> CA: A Cancer Journal for Clinicians January/February 2019; 69(1): 7-34, Abstract
- <sup>2</sup> Cancer.org Cancer Facts & Figures 2019
- <sup>3</sup> drnasha.com
- <sup>4</sup> Hope4Cancer Treatment Centers
- <sup>5</sup> Hope4Cancer.com
- <sup>6</sup> Hope4Cancer, 7 Key Principles (PDF)
- <sup>7</sup> Academia.edu, Dominic D'Agostino
- <sup>8</sup> Cancer Research August 2015, DOI: 10.1158/1538-7445.AM2015-1159
- <sup>9</sup> PLOS ONE 2016; 11 (4): e0152441
- <sup>10</sup> European Journal of Cancer 2005 May;41(8):1164-9
- <sup>11</sup> PLOS ONE June 15, 2018
- <sup>12</sup> Anticancer Research February 2011: 31(2); 607-611
- <sup>13</sup> UC San Diego Health System Press Release March 6, 2014
- <sup>14</sup> Cancer Therapy Advisor March 23, 2016

- <sup>15</sup> Cancer Network March 21, 2016
- <sup>16</sup> VCU News June 5, 2003
- <sup>17</sup> Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention August 5, 2019 [Epub ahead of print] (PDF)
- <sup>18, 19</sup> The Atlantic July 1, 2019