

# Oncología en Internet

## www.oncosaludable.es

### Lo que hay que saber para sentirse mejor antes, durante y después de un tratamiento oncológico

Para responder a preguntas que se plantean los pacientes con cáncer y sus familiares, la SEOM, con la colaboración de Mylan y el apoyo de las asociaciones de pacientes oncológicos, puso en marcha en junio de 2010 la web **oncosaludable.es**.

En esta página web se ofrecen consejos para tolerar mejor los tratamientos oncológicos y para entender algunos aspectos del cáncer. Se da respuesta a las dudas que se plantean los pacientes y sus familiares antes, durante y después del tratamiento.

Todos los contenidos de esta web han sido realizados y supervisados por un equipo de médicos especialistas en Oncología Médica de la SEOM en colaboración con otros especialistas médicos.

En el año 2015 habrá en España unos 225.000 pacientes de cáncer, según las estimaciones de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). El envejecimiento de la población hace que la prevalencia de esta enfermedad vaya en aumento, al igual que las necesidades de este colectivo de pacientes.

Es frecuente que en las consultas de Oncología Médica los pacientes pregunten a su oncólogo sobre la dieta que pueden hacer o la actividad física que deben realizar, y los especialistas se encuentran con escasa evidencia científica en este ámbito para dar respuesta a estas cuestiones.

Todos los contenidos de **Oncosaludable.es** están documentados y se basan en la evidencia científica. Para ello, se ha realizado un exhaustivo trabajo de investigación en el que han trabajado prestigiosos expertos en Oncología de España. Las preguntas que plantea un

paciente suelen ser de tipo práctico, referentes a su dieta, si puede consumir alcohol mientras está en tratamiento; hasta ahora no había en ningún sitio fuentes de información homogénea. Hay que tener en cuenta que un libro o una revista no son las vías apropiadas para divulgar este tipo de contenidos. Se necesitan canales inmediatos y accesibles, en los que la información sea rigurosa y esté contrastada por expertos y se encuentre al alcance de un click. Estos requisitos los cumple **Oncosaludable.es**, la primera web de estas características que se crea en España”.

**Oncosaludable.es** está concebida como una guía virtual dinámica y en permanente renovación, ya que se retroalimenta con las preguntas que van planteando los pacientes que la visitan cada día. La guía incluye información sobre nutrición, así como consejos para una correcta alimentación o para el control

de síntomas digestivos asociados al cáncer. Además, hace especial hincapié en los ejercicios físicos más saludables para el paciente, ofrece pautas sobre cuidados dermatológicos, como la higiene y la exposición solar, y consejos estéticos o recomendaciones referentes a aspectos tan variados como esterilidad y consejos reproductivos. Interacciones con otros medicamentos o plantas medicinales y alimentos, cuidados odontológicos, cuando acudir al médico, tabla de gasto calórico de distintas actividades físicas, consejos para comer fuera de casa y consejos dietéticos según el paciente.

**El apartado de alimentación y nutrición es el más visto por los internautas. Y los países que más visitan la plataforma, además de España, son Argentina, México, Colombia y los Estados Unidos.**

