

# Guía: 10 recursos naturales para aliviar efectos secundarios

10 consejos de productos naturales y científicamente aprobados para aliviar los efectos secundarios durante el tratamiento oncológico



Z E B I Z I T Z A O N !

## Introducción

Los tratamientos oncológicos (quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia, hormonoterapia) pueden generar una multitud de efectos secundarios —fatiga, náuseas, dolor, ansiedad, neuropatías, alteraciones del sueño, caída de uñas— que afectan la calidad de vida.

La oncología integrativa, respaldada por instituciones como la *American Society of Clinical Oncology (ASCO)* y el *National Cancer Institute (NCI)*, promueve el uso de intervenciones complementarias basadas en evidencia científica para aliviar estos síntomas, siempre como apoyo y  nunca como sustitución del tratamiento médico. Por ello, antes de nada, tienes que tener en cuenta que las intervenciones que hoy te propongo están diseñadas para mejorar la tolerancia, la calidad de vida y el manejo de los efectos secundarios, no para curar el cáncer. Además, debes informar siempre al oncólogo@ o enfermer@ sobre cualquier intervención natural que deseas usar y el motivo para el cual quieras utilizarlos (aceites esenciales, suplementos, infusiones...) y mantener la continuidad del tratamiento convencional.

Esta guía reúne 10 recursos con respaldo científico, priorizando aceites esenciales, infusiones y ejercicio terapéutico, con énfasis en la seguridad, eficacia y uso responsable.

## Recursos recomendados con respaldo científico

### 1. Aceite de mentol al 1%

¿Para qué? Neuropatía periférica inducida por quimioterapia

Evidencia científica:

- Estudios clínicos muestran que el mentol activa los receptores TRPM8 (receptores del frío), reduciendo la percepción del dolor neuropático.
- Ensayos en dolor neuropático periférico (incluido el inducido por quimioterapia) muestran alivio del ardor y hormigueo.

Uso seguro:

- Tópico, siempre diluido (2-3 gotas en aceite portador tipo aceite de almendras o de coco). Hay veces que la farmacia lo vende ya diluido y eso ahorra tiempo.
- Usar justo antes y justo después de recibir la quimioterapia. Se puede aplicar en manos y en pies.
- No ingerir.

Referencias científicas:

- Fallon et al., *Current Pain and Headache Reports*, 2015
- Storey et al., *Journal of Pain and Symptom Management*, 2010

### 2. Aceite de romero

¿Para qué? Uso capilar, ayuda al crecimiento del cabello después de la quimioterapia.

Evidencia científica:

- Estudios comparativos muestran eficacia similar al minoxidil 2% en alopecia no cicatricial.
- Mejora la microcirculación del cuero cabelludo y lo hidrata.

Uso seguro:

- Diluir en aceite portador (aceite de almendras)
- Aplicar en el cabello realizando suave masaje durante 5 minutos. Dejar actuar 30 minutos. Después lavar la cabeza con champú habitual.

Referencias científicas

- Panahi et al., *SKINmed Journal*, 2015

### 3. Infusión de jengibre

¿Para qué? Náuseas y vómitos inducidos por quimioterapia

Evidencia científica:

- Metaanálisis confirman reducción significativa de náuseas.
- Reconocido por guías clínicas.

Uso seguro:

- Tomar infusión después de la sesión de quimioterapia. Si el malestar comienza a los días, se puede tomar solo en esos días de malestar estomacal. 1 taza 2-3 veces/día.
- Tomarla **templada**, a sorbos pequeños.
- Evitar tomarla en ayunas si provoca ardor.
- Si el sabor molesta, se puede añadir un poco de **limón** o **miel** (si está permitido).

Referencias científicas:

- Marx et al., *Supportive Care in Cancer*, 2013
- NCI – PDQ Integrative Oncology

#### 4. Yoga oncológico / mindfulness

**¿Para qué?** Calidad de sueño, gestión de la ansiedad, dolor

Evidencia científica:

- Ensayos clínicos muestran mejora en fatiga, sueño y bienestar emocional.

Uso seguro:

- Realiza siempre con un profesional cualificado.
- Existe la Red de Yoga Oncológico de España en la que se pueden mirar profesionales cerca de ti o talleres online. [RED internacional de Yoga Oncológico para personas con cáncer](#)

Referencias científicas:

- Buffart et al., *Journal of Clinical Oncology*, 2012

#### 5. Aceite esencial de lavanda

**¿Para qué?** Mejorar la ansiedad, el dolor y el insomnio

Evidencia científica:

- Ensayos clínicos en pacientes oncológicos muestran reducción de ansiedad y mejora del sueño.
- Frecuentemente usado en cuidados paliativos.

Uso seguro:

- Difusor: 3–5 gotas en agua, **30–60 min antes de dormir**.

- Inhalación directa: 1–2 gotas en un pañuelo, respirando suavemente.

Referencias científicas:

- *Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial.* Sleep. 2021; Lavandula angustifolia essential oil inhalation study
- *Effect of Inhaled Lavender and Sleep Hygiene on Self-Reported Sleep Issues: A Randomized Controlled Trial.* PubMed. 2015; Lavandula angustifolia and sleep quality study.

## 6. Contacto con la naturaleza

¿Para qué? Fatiga, ansiedad, depresión, calidad de vida.

Evidencia científica

- Estudios observacionales y ensayos clínicos muestran que el contacto regular con la naturaleza:
  - Reduce niveles de cortisol (estrés).
  - Mejora el estado de ánimo y la ansiedad.
  - Disminuye la fatiga oncológica.
  - Mejora la calidad del sueño y la percepción del dolor.
- En pacientes con cáncer, se ha asociado a:
  - Menor angustia psicológica.
  - Mejor calidad de vida durante quimioterapia y radioterapia.

¿En qué consiste?

La exposición consciente a entornos naturales (parques, bosques, jardines, mar), conocida como nature therapy o shinrin-yoku (baño de bosque), se utiliza como intervención complementaria para mejorar la salud física y emocional en personas con enfermedades crónicas, incluido el cáncer.

Referencias científicas:

- Li Q., *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010
- Kuo M., *Frontiers in Psychology*, 2015
- McCurdy et al., *American Journal of Preventive Medicine*, 2010
- National Cancer Institute (NCI), Integrative Oncology

## 7. Terapia con láser de baja intensidad (fotobiomodulación)

¿Para qué? Alivio de la mucositis oral inducida por quimioterapia y radioterapia

Evidencia científica:

- Disminuye la incidencia, severidad y duración de la mucositis oral.
- Reduce dolor y necesidad de analgésicos.
- Recomendada por guías MASCC/ISOO.

Estudios y guías:

- MASCC/ISOO Clinical Practice Guidelines, 2020
- Zadik et al., *Cancer*, 2019
- Bjordal et al., *Supportive Care in Cancer*, 2011

Uso seguro:

- Aplicación por personal sanitario entrenado.
- Procedimiento no invasivo e indoloro.
- 2-3 veces por semana durante 3 semanas

## 8. Enjuagues bucales con bicarbonato / sal

**¿Para qué?** Encías que sangran o mucosa inflamada. Limpieza suave de la mucosa para reducir inflamación y riesgo de infección.

Evidencia:

- Estudios muestran reducción de dolor y menor severidad de mucositis.

Uso seguro:

- Enjuagues frecuentes (4–6 veces/día) con soluciones suaves, sin alcohol.
- Evitar utilizar si hay llagas o aftas.

## 9. TENS (Terapia de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea)

**¿Para qué?** Reducir dolor neuropático y musculoesquelético.

Evidencia:

- Estudios clínicos y revisiones muestran que el TENS puede reducir dolor neuropático y musculoesquelético en pacientes oncológicos.
- Beneficios reportados incluyen:
  - Reducción de dolor crónico.
  - Disminución de necesidad de analgésicos.
  - Mejora de la funcionalidad y calidad de vida.

Referencias científicas:

- Johnson MI, *Cochrane Database Syst Rev*, 2017 – TENS para dolor crónico.
- Bennett MI et al., *Pain*, 2010 – TENS para neuropatía periférica inducida por quimioterapia.
- Smith et al., *Supportive Care in Cancer*, 2013 – TENS en dolor oncológico.

Uso seguro:

- Frecuencia: 20–30 minutos, 1–2 veces al día según tolerancia.
- Electrodos: colocados alrededor del área dolorosa, sin tocar directamente el tumor o una herida abierta.
- Puede combinarse con ejercicio suave, fisioterapia o analgesia convencional.

Precauciones:

- No aplicar sobre tumores activos, metástasis óseas inestables o áreas con heridas abiertas.
- Evitar sobre marcapasos o desfibriladores sin aprobación médica.
- Usar siempre bajo supervisión de fisioterapeuta o profesional entrenado.
- Ajustar intensidad y duración según tolerancia del paciente.

## 10. Aceite de espino amarillo (omega 7)

**¿Para qué?** Sequedad de mucosas (vaginal, oral, ocular), inflamación leve y recuperación tisular durante o tras tratamientos oncológicos.

Evidencia científica:

- Estudios muestran que los ácidos grasos Omega 7 ayudan a regenerar mucosas, mejorar la hidratación y elasticidad, y reducir la fragilidad de tejidos.
- Especialmente útil en mujeres con sequedad vaginal extrema inducida por hormonoterapia o menopausia inducida por quimioterapia.
- Actúa de manera no hormonal, seguro incluso en cánceres hormonodependientes bajo supervisión médica.

Uso seguro:

- Vía oral: cápsulas diarias durante varias semanas. Siempre consultar con equipo médico.
- Vía tópica puntual: óvulos o cremas formuladas con espino amarillo para mucosas afectadas (bajo indicación profesional).

Referencias científicas:

- Yang B. et al., *Journal of Functional Foods*, 2019
- Kallio H. et al., *Phytotherapy Research*, 2017

Recuerda: cada pequeño gesto cuenta.

No busques resultados rápidos; busca bienestar sostenido.

La fisioterapia oncológica y la oncología integrativa acompañan a reconectar con el cuerpo incluso en los días difíciles.

*En Zebion creemos que moverte con seguridad es también una forma de cuidarte.*



Z E B I Z I T Z A O N !