

# 7 Formas

Adaptado con permiso del  
Centro de Prevención del Cáncer de Harvard  
en la Escuela de Salud Pública de Harvard

## de Prevenir el Cáncer

El **50%**

**DE TODOS LOS CÁNCERES PUEDEN SER EVITADOS CON COSAS que usted puede hacer.** Tome control de su salud, y mejore la salud de su familia, practicando las siguientes recomendaciones. La realización de estas recomendaciones le ayudará a usted y a su familia a disminuir el riesgo, no sólo del cáncer, sino de las enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes.

1

### Mantenga un peso saludable.

Mantener un peso saludable disminuye el riesgo de cánceres del seno (posmenopáusico), colon, riñón, esófago y endometrio (forro mucoso del útero).

#### Consejos para mantener un peso saludable:

- Manténgase físicamente activo.
- Equilibre la cantidad de alimentos que ingiere con la cantidad de energía que utiliza.

#### Consejos para los padres y abuelos:

- Limite la cantidad de tiempo que sus hijos pasan sentados en la casa.
- Procure que las botanas entre comidas sean saludables por ejemplo, frutas y verduras.

2

### Realice por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.

El estar físicamente activo disminuye el riesgo de cáncer del colon y puede disminuir el riesgo de cáncer del seno.

#### Consejos para estar físicamente activo:

- Muchas cosas cuentan como actividad física, inclusive su trabajo si es usted activo en su lugar de empleo.
- Trate de caminar, de trotar o bailar - ¡lo que usted disfruta! Cualquier cantidad de actividad física es mejor que nada. En general, entre más haga, mejor.

#### Consejos para los padres y abuelos:

- Haga cosas que requieren actividad física regularmente con sus niños e inicie estas actividades cuando sus niños estén muy pequeños.
- Procure que sus niños jueguen afuera (*siempre y cuando sea seguro*) y que participen en deportes organizados y otras actividades físicas como el baile y ejercicios aeróbicos.

3

### No fume.

El uso del tabaco (incluyendo cigarrillos, pipas, puros y tabaco masticable) está relacionado con cánceres de la boca, garganta, laringe, pulmón, esófago, estómago, páncreas, riñón, vejiga, cerviz y una clase de leucemia.

#### Consejos para dejar de fumar:

- ¡Siga intentándolo! Dejar de fumar es muy difícil, pero no imposible. Más de 1,000 estadounidenses dejan de fumar para siempre cada día.
- Consulte a un profesional del cuidado de la salud para que le proporcione ayuda.
- Consulte el departamento de recursos humanos en su empleo. La compañía pudiera ofrecer programas para que sus empleados dejen de fumar.
- Llame gratis a la línea de ayuda de Nuevo Mexico para dejar de fumar al **1-800-784-8669**.

#### Consejos para los padres y abuelos:

- Intente dejar de fumar lo antes posible. Si usted fuma, será más probable que sus hijos fumen.
- No fume dentro de la casa o el automóvil, si sus hijos respiran el humo que usted produce al fumar, pudieran tener un riesgo más elevado con problemas respiratorios y cáncer del pulmón.
- Cuando sea apropiado, hable con sus hijos acerca de los peligros de fumar o de mascar tabaco. Un profesional del cuidado de la salud o un consejero de la escuela de sus niños también pudiera ayudar.

4

## Practique una dieta saludable.

*Una dieta saludable disminuye el riesgo de cánceres de la próstata, seno, pulmón, colon, recto, estómago y páncreas.*

### Consejos para practicar una dieta saludable:

- Coma frutas y verduras en cada comida. Ponga fruta en su cereal. Coma verduras como botana entre comidas.
- Opte por comer pollo, pescado o frijoles en vez de carne roja. Entre menos carne roja, mejor.
- Seleccione alimentos como pasta, arroz integral y pan integral.

### Consejos para los padres y abuelos:

- Siempre mantenga un tazón con fruta para que los niños se la coman como botana entre comidas.
- Cuando coma en restaurantes de comida rápida, anímelos a los niños escojan un sándwich de pollo asado en vez de hamburguesas.
- Prepare sus sándwiches utilizando pan de trigo íntegro.

5

## Tome menos de una bebida alcohólica al día.

*Una bebida es una copa de vino, una botella de cerveza o una copita de licor fuerte (tipo tequila). La limitación en el consumo de alcohol disminuye el riesgo de cánceres del seno, colon, recto, boca, garganta y esófago.*

### Consejos para consumir menos alcohol:

- Seleccione bebidas sin alcohol como agua, jugos y refrescos para acompañar comidas y en las fiestas.
- Evite eventos que se centren en bebidas alcohólicas.
- Consulte un profesional de la salud si tiene problemas al limitar su consumo de bebidas alcohólicas.

### Consejos para los padres y abuelos:

- Evite que las bebidas alcohólicas sean una parte esencial en reuniones o actividades familiares
- Cuando sea apropiado, platique con sus hijos de los peligros del abuso en el consumo de las drogas y bebidas alcohólicas. Un profesional del cuidado de la salud o un consejero de la escuela de sus niños también pudiera ayudar.

6

## Protéjase contra el sol.

*La luz solar está relacionada con el cáncer de piel.*

### Consejos para protegerse contra el sol:

- Evite estar directamente bajo los rayos del sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde (consideradas horas pico con relación a la quemadura de la piel).
- Utilice sombreros, camisas de manga larga, y un bloqueador para la piel SPF 15 o de más alta protección.
- Evite que se le queme la piel.
- No utilice lámparas bronceadoras ni cabinas para broncearse artificialmente.

### Consejos para los padres y abuelos:

- Asegúrese que sus hijos estén apropiadamente protegidos contra el sol siempre usando sombreros o gorras, camisas o blusas de manga larga y bloqueador para la piel de SPF 15 o de más alta protección. Casos serios de cáncer de la piel son causados por quemaduras de la piel durante la niñez.
- Demuestre un ejemplo que sus niños sigan.

7

## Protéjase a usted y a su(s) pareja(s) de infecciones transmitidas sexualmente.

*Algunas infecciones transmitidas sexualmente están relacionadas con cánceres de la cerviz, vagina, ano y el hígado.*

### Consejos para su protección de infecciones transmitidas sexualmente:

- Considere no tener contactos sexuales. La abstinencia es la mejor forma de protegerse.
- Si usted es sexualmente activo, siempre utilice un condón y practique otras formas de seguridad sexual.
- Nunca dependa de su(s) pareja(s) para que tenga un condón. Está preparado(a).

### Consejos para los padres y abuelos:

- Cuando sea apropiado, hable con sus hijos acerca de la razón por la cual es importante la abstinencia o práctica del sexo seguro. Un profesional del cuidado de la salud o un consejero de la escuela de sus niños también pudiera ayudar.

## Exámenes para Detectar el Cáncer

*Exámenes preliminares pueden detectar el cáncer de manera temprano cuando es más probable que se pueda tratar. En algunos casos, un examen puede inclusive evitar que el cáncer se desarrolle. Consulte a un profesional del cuidado de la salud acerca de los exámenes para la detección del:*

- Cáncer de colon o recto
- Cáncer del seno
- Cáncer de la cerviz