

¿Cómo contribuir a reducir el riesgo de padecer cáncer?



Algunos de los hábitos relacionados con el estilo de vida, pueden estar relacionados con las probabilidades de desarrollar cáncer. Identifica cuáles son y mantente atento a ellos.



1. Evitar el consumo de tabaco

- El uso de cualquier tipo de tabaco está relacionado con varios tipos de cáncer, como: pulmón, boca, garganta, laringe, páncreas, vejiga, cuello uterino y riñón.
- Evitar el tabaco o decidir dejarlo, es importante en la prevención del cáncer.¹



2. Llevar una dieta saludable

- Procura basar la alimentación en frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal.
- Come ligero y elige menos alimentos ricos en calorías.
- Si bebes alcohol, hazlo con moderación. El alcohol aumenta el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama, colon, pulmón, riñón e hígado.
- Limitar el consumo de carnes procesadas.¹



3. Realizar actividad física y mantener un peso saludable

- Mantener el cuerpo con un peso saludable y realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria ayuda a reducir el riesgo de distintos tipos de cáncer como el de mama, colon, próstata, pulmón, y riñón.¹



4. Protégete del sol

El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más comunes y uno de los más prevenibles, puedes intentar lo siguiente:

- Los rayos de sol son más fuertes entre las 10 am y 4 pm.
- Si estás al aire libre, permanece en la sombra tanto como sea posible.
- Usa la ropa holgada y de tejidos cerrados ayuda a cubrir la mayor parte de tu piel
- Procura cubrir tu piel con protector solar de amplio espectro incluso en días nublados. Las camas y lámparas solares, son tan dañinas como la luz solar natural.¹



5. Cuidarse de infecciones virales

- La prevención del cáncer incluye la protección contra ciertas infecciones virales como la hepatitis B (que aumenta el riesgo de cáncer de hígado) y el Virus del Papiloma Humano VPH (que puede causar cáncer cervical y otros cánceres genitales)¹



6. Acude a revisiones regulares

- Los autoexámenes y exámenes regulares para varios tipos de cáncer (como el cáncer de piel, colon, cuello uterino y mama) pueden ayudarte a tus probabilidades de descubrir el cáncer a tiempo en caso de presentarlo.¹

1. Mayo Clinic. Cancer prevention. 7 tips to reduce your risk. Disponible en: <https://connect.mayoclinic.org/page/cancer-education-center/newsfeed-post/cancer-prevention-7-tips-to-reduce-your-risk/>. Consultado el: 26 de noviembre de 2020