

Junio 2023

Cáncer

El cáncer es una enfermedad en donde las células comienzan a dividirse de manera descontrolada, convirtiéndose en una masa llamada tumor, estos pueden ser benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).

Los signos y síntomas que experimenta una persona varían según el tipo de cáncer, pero pueden incluir: problemas intestinales, incontinencia en la vejiga, problemas sexuales, fatiga, dolor, enfermedades cardiovasculares, problemas psicosociales, dificultades en el habla, etc.

Las investigaciones han demostrado que existen factores de riesgo que aumentan las probabilidades de que alguien desarrolle la enfermedad:

- Exposición a productos químicos como alquitrán, arsénico, asbesto, benceno, humo de tabaco, formaldehído, hollín, radón, etc.
- Sobrepeso.
- Utilizar terapia hormonal de reemplazo por más de 10 años.
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años.
- Tener antecedentes familiares de cáncer.
- Mala alimentación.
- Exposición prolongada a la luz solar.
- Sedentarismo.
- Los virus de las hepatitis B y C, algunos tipos de papilomavirus humanos, y el virus de Epstein-Barr aumentan el riesgo de contraer cáncer.

También es importante saber lo siguiente:

- Tener uno o más factores de riesgo no significa que forzosamente desarrollarás cáncer.
- El cáncer no es causado por una lesión, como un golpe o moretón.
- Las probabilidades de desarrollar cáncer aumentan con la edad.
- El cáncer no es contagioso.

Una vez diagnosticado el cáncer existen distintos tipos de tratamiento dependiendo del tipo de cáncer, los cuales en ocasiones se utilizan de manera combinada como la cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal y terapia biológica.

La mortalidad por cáncer se puede reducir si los casos se detectan y tratan a tiempo.

Fuente: <https://www.clikisalud.net/temas-salud/cancer/>

Prevención del cáncer

Con el tiempo, varios factores pueden actuar en conjunto para hacer que las células normales se conviertan en cancerosas. Factores como los antecedentes familiares no se pueden evitar, pero podemos ayudar a protegernos al mantenernos alejados de los factores de riesgo que sí están en nuestras manos.

- Evita consumir tabaco. Fumar se relaciona con el cáncer de pulmón, de vejiga, cervicouterino y de riñón, incluso si tú no eres el que lo consume, la exposición al humo también aumenta el riesgo. Y mascar tabaco se ha relacionado con cáncer de páncreas y de la cavidad oral.
- Lleva una alimentación saludable y balanceada. Aumenta tu consumo de verduras y frutas, toma agua natural diariamente y reduce el consumo de sal, azúcares y grasas. Las dietas altas en grasas pueden aumentar el riesgo de sobrepeso u obesidad, aumentando así el riesgo de cáncer.
- Si decides beber alcohol, hazlo con moderación. El riesgo de varios tipos de cáncer aumenta con la cantidad de alcohol que consumes y el tiempo en que lo haces.
- Mantén un peso saludable y haz actividad física. El mantener un peso saludable podría reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama, próstata, pulmón, colon y riñón. Los periodos de actividad física, además de ayudar a controlar tu peso, por sí solos podrían reducir el riesgo de cáncer de mama y de colon.
- Evita comportamientos de riesgo. La prevención del cáncer incluye la protección contra ciertas infecciones, por ello es recomendable practicar sexo seguro, no compartir agujas, etc.
- Protégete del sol. El cáncer de piel es uno de los tipos más comunes de cáncer, y uno de los más prevenibles. Usa protector solar y evita la exposición directa y prolongada al sol, así como las camas de bronceado.
- Ten revisiones médicas periódicas. Descubrir el cáncer en etapas tempranas aumenta las probabilidades de éxito en el tratamiento. Pregúntale a tu médico cuáles son los estudios para una detección temprana. ¡Toma la prevención del cáncer en tus manos!

Fuente: <https://www.clikisalud.net/temas-salud/cancer/>

Reduce tu consumo de alimentos procesados

Los alimentos procesados regularmente están cargados de sal, azúcares añadidos, aditivos y grasas insalubres. Reduce su consumo y dale la prioridad a los productos frescos, un buen tip para lograrlo es planificar y preparar opciones saludables con anticipación, esto evitará que recurras a los procesados cuando tengas prisa.