

# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 14 | FEBRERO 2023 |

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER

### Que es el cancer?

El cáncer es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo. Estas células tal vez formen tumores, que son bultos de tejido. Los tumores son cancerosos (malignos) o no cancerosos (benignos). Los tumores cancerosos se diseminan (o invaden) los tejidos cercanos. También podrían viajar más lejos a otras partes del cuerpo y formar tumores, un proceso que se llama metástasis. Los tumores cancerosos también se llaman tumores malignos. Hay muchos tipos de cáncer que forman tumores sólidos. Pero los cánceres de la sangre, como la leucemia, en general no forman tumores sólidos.

### CAUSAS DEL CÁNCER.

Las principales causas del cancer son: el Tabaco, estilos de vida poco saludables (sobrepeso, mala alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol, exposición a sustancias químicas. También son destacables la exposición al sol, y a determinadas infecciones.

En cualquiera de estos casos, a mayor exposición (duración y frecuencia), mayor será el riesgo de padecer cáncer.

La OMS considera que entre un 30% y un 50% de los casos de cáncer se pueden evitar. Por ello conviene minimizar los causantes de ese riesgo y establecer estrategias con base científica a modo de prevención.

### PREVENCIÓN PRIMARIA:

- 1 No fume: no consuma ningún tipo de tabaco
- 2 Mantenga un peso saludable.
- 3 Haga ejercicio: limite el tiempo que pasa sentado.
- 4 Alimentación saludable: Consuma cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, limite los alimentos hipercalóricos (azúcar o grasa)
- 5 Evite las bebidas alcohólicas.
- 6 Evite la exposición excesiva al sol: Utilice protección solar, no use cabinas de rayos uva, protéjase de las sustancias químicas.
- 7 En el trabajo y en su hogar protéjase de sustancias cancerígenas.
- 8 En mujeres: La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Limite los tratamientos con TSH.
- 9 Vacunación: VPH, VHB.

### PREVENCIÓN SECUNDARIA:

- 1 Detección de signos de alarma: Bultos, sangrados, manchas, dolor, molestias.
- 2 Practicarse los exámenes periódicos para detectar cáncer de mama. Cáncer de cervix, cáncer de prostata.

