

Prevenir el cáncer es posible



En febrero, el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer

(4/2) alerta sobre la importancia de sus decisiones y actitudes para lograr una mejor calidad de vida a corto y largo plazo.

En Horiens, como una empresa del mercado de riesgos y seguros, entendemos lo esencial que es mitigar los riesgos y cuidar lo que importa, como la salud, por eso siempre incentivamos la prevención.

Y la prevención del cáncer es uno de los temas más estudiados en la actualidad. No es de extrañar:

la enfermedad es una de las principales causas de muerte en el mundo.

Una investigación brasileña publicada en la revista científica *The Lancet Regional Health – Americas* mostró que el cáncer se está convirtiendo, gradualmente, en la principal causa de muerte en el país, superando en muchas ciudades, incluso, a las enfermedades cardiovasculares.

Cáncer: ¿genética o estilo de vida?

Cuando se trata de una enfermedad grave como el cáncer, las respuestas no son simples y generalmente la causa tiene un origen multifactorial.

Sin embargo, lo que se sabe hoy es que el cáncer no relacionado con cuestiones hereditarias es el más común y cada vez más estudios e investigaciones han demostrado que los factores ambientales y de estilo de vida tienen un peso relevante en la aparición de la enfermedad.

La máxima “la genética no es destino” se ha demostrado verdadera en la gran mayoría de los casos.

Si el cáncer es prevenible, ¿qué hacer?

- **Elimine cualquier tipo de cigarrillo de su vida**

El uso del tabaco está asociado a cerca de 15 tipos de cáncer. Esto también vale para los cigarrillos electrónicos, incluidas las versiones sin nicotina, que presentan sustancias no etiquetadas, imposibilitando conocer la composición exacta del producto. Otro problema asociado al tabaco es que los fumadores pasivos (aquellos que están expuestos al humo del cigarrillo) pueden tener hasta un 30% más de riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.

- **Reduzca al máximo el consumo de bebidas alcohólicas**

Evidencias científicas han demostrado que no hay un nivel seguro de consumo de alcohol. Cuando ingerimos bebidas alcohólicas, el hígado metaboliza el etanol y lo convierte en acetaldehído, que es tóxico para el organismo y carcinogénico, provocando daños en el ADN. Cuanto menor sea el consumo de alcohol, menor será el riesgo de cáncer.

- **Mantenga el cuerpo activo y saludable**

El exceso de grasa corporal provoca en el organismo un estado de inflamación crónica, aumentando las posibilidades de desarrollo de enfermedades como el cáncer. La práctica regular de ejercicios y el mantenimiento de un peso saludable promueven el equilibrio de los niveles hormonales y fortalecen las defensas del cuerpo, entre otros beneficios.

- **El sol es bueno, pero cuidado con la alta exposición**

La radiación ultravioleta (UV) forma parte de la energía natural producida por el sol, pero está comprobado que es cancerígena. Reducir la exposición a la radiación solar sin protección y evitar los aparatos de bronceado artificial, que son fuentes artificiales de rayos UV, es fundamental para no causar daños a las células de la piel.

- **Vacúnese**

Las infecciones crónicas son responsables de alrededor del 16% de los cánceres en todo el mundo. Las vacunas contra el virus de la Hepatitis B y el Papilomavirus humano (HPV) son esenciales contra el cáncer de hígado y de cuello uterino.

Atención a los exámenes de detección

Si se detecta precozmente, gran parte de los cánceres son tratables, con altas tasas de curación.

Consulte los principales exámenes que ayudan a monitorear su salud:

Cáncer de mama: las mujeres a partir de los 40 años deben hacerse una mamografía anualmente.

Cáncer de cuello uterino: el Papanicolaou debe ser realizado por mujeres mayores de 25 años o después del inicio de la vida sexual.

Cáncer colorrectal: las directrices recientes indican la realización de una colonoscopia alrededor de los 45 a 50 años.

Cáncer de próstata: los exámenes PSA y tacto rectal están indicados para hombres a partir de los 50 años.

Cáncer de piel: la dermatoscopia es un examen no invasivo realizado durante la consulta dermatológica y permite evaluar lesiones en la piel, uñas y cabello.

Estos exámenes están indicados de acuerdo con la edad y el historial familiar. Consulte siempre al profesional de salud que lo acompaña.

Febrero Naranja y la concienciación sobre la leucemia

La leucemia es un tipo de cáncer que causa el crecimiento acelerado y anormal de las células sanguíneas responsables de la defensa del organismo, los leucocitos. El diagnóstico precoz y el tratamiento aumentan las posibilidades de curación.

Síntomas como anemia, cansancio y fatiga, disminución de la inmunidad, baja cantidad de plaquetas, infección, fiebre, hematomas y sangrados espontáneos son señales de alerta.

La donación de médula ósea es un pilar relevante del tratamiento de muchos casos de leucemia.

Para convertirse en donante, es necesario:

- Tener entre 18 y 55 años
- Estar en buen estado general de salud
- No tener enfermedades infecciosas o incapacitantes
- No tener enfermedad neoplásica, hematológica o autoinmune

[Haga clic aquí para consultar preguntas y respuestas sobre la donación de médula ósea.](#)

¡Tome decisiones conscientes y manténgase al día con su salud!