

Infórmese sobre el riesgo para usted

El tener un factor de riesgo no significa necesariamente que uno va a desarrollar cáncer. Algunas personas que presentan uno o más factores de riesgo nunca desarrollan la enfermedad, mientras otras que no presentan ningún factor se enferman.

Factores de riesgo comunes:

Edad. Las probabilidades de desarrollar cáncer de próstata y cáncer de mama aumentan con la edad.

Herencia. Los antecedentes familiares desempeñan un papel en la susceptibilidad de una persona a ciertas enfermedades. **Una solución inteligente:** Infórmese sobre los antecedentes de salud de su familia y hable sobre éstos con su profesional de servicios de cuidado de la salud.

Uso de tabaco. El cáncer está relacionado con el uso de tabaco, lo que incluye cigarrillos, cigarros puros, tabaco de mascar y tabaco en polvo. Obtenga apoyo para dejar de usar tabaco, lo que incluye medicamentos de venta con receta médica, productos de reemplazo de nicotina de venta sin receta médica y apoyo emocional de su profesional de servicios de cuidado de la salud o un grupo de asesoría.

Consumo de alcohol. El consumir tres o más bebidas alcohólicas al día es una causa reconocida de cáncer del hígado.

Rayos ultravioletas. Con el tiempo, la exposición excesiva a la luz del sol y a las lámparas de bronceado puede causar cáncer de la piel. **Una solución inteligente:** Evite la exposición prolongada al sol, incluso cuando esté usando un protector solar. Limite la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m., que es cuando el sol es más fuerte. Use un protector solar con un factor de protección solar mínimo de 15 (use un factor de protección solar de 30 o más para una mayor protección) y dé sombra a su piel usando un sombrero, mangas largas o una sombrilla de playa.

Dieta. Reduzca la grasa de su dieta eligiendo cortes magros de carne, productos lácteos de bajo contenido graso y consumiendo menos alimentos fritos.



Sustancias que combaten el cáncer

Antioxidantes: Estas sustancias — más comúnmente el beta-caroteno, las vitaminas C, E y A y el licopeno — ocurren naturalmente en muchas frutas y hortalizas, nueces y granos. Según el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), investigaciones han sugerido que los antioxidantes pueden retardar o incluso prevenir el desarrollo del cáncer al proteger las células del daño causado por moléculas inestables conocidas como radicales libres.

Ácido fólico: Esta vitamina del complejo B se encuentra en muchas hortalizas, frijoles, frutas, granos integrales y ciertos cereales fortificados que se consumen en el desayuno. Puede reducir el riesgo de ciertos cánceres, aunque se desconoce la cantidad necesaria para reducir el riesgo. Los niveles bajos de ácido fólico se han asociado con mayores proporciones de cáncer colorrectal. **Buenas fuentes:** hortalizas de hoja frondosa de color verde oscuro, frutas cítricas, carne de ave, hígado y cereales fortificados a base de granos.

Dejar los malos hábitos: El dejar de fumar y el limitar el consumo de alcohol ayudan a la salud general.

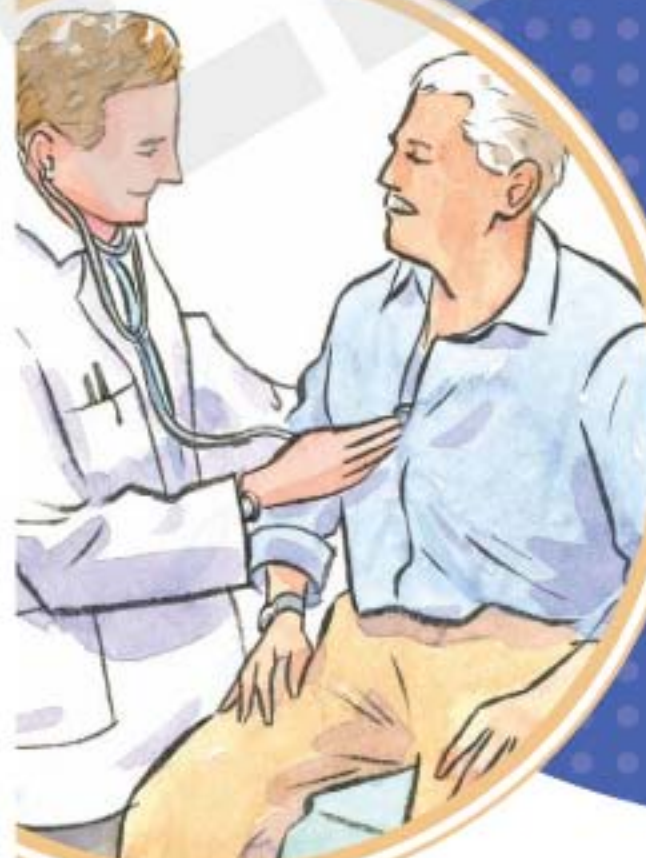
Ejercicio regular: La actividad física no solamente ayuda a proteger contra el cáncer, sino que hace que uno se sienta mejor, tenga más energía, pierda peso y fortalezca el corazón y el cuerpo. La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda por lo menos 30 minutos de actividad física cinco o más días por semana. El mantenerse activo por 45 minutos o más ofrece todavía más protección. ¿No tiene suficiente tiempo? Inclusive períodos breves de 10 minutos de ejercicio moderado ayudan. **Ideas:** Unase a un club de ciclismo. Saque a pasear a su perro o al perro de un vecino. Comience a saltar soga.

En pocas palabras: Sea proactivo con respecto a las pruebas de diagnóstico y al cuidado que brinda a su persona. Quédese con este folleto como referencia rápida para saber cuándo someterse a pruebas de diagnóstico. Compártalo con un amigo o familiar.



CONTROL DEL CÁNCER

PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO Y FACTORES DE RIESGO



ÉNFASIS: CONOCIMIENTOS



Es probable que usted o alguien que usted conoce haya sido afectado por el cáncer. El Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) calcula que cerca de 9 millones de estadounidenses tienen antecedentes personales de cáncer. Se calcula que cada día 1,500 personas mueren a causa de esta enfermedad.

Aunque las estadísticas parecen alarmantes, millones de personas están ganando la batalla contra el cáncer. Con la ayuda de su profesional del cuidado de la salud, usted puede identificar sus factores de riesgo, disminuirlos y, posiblemente, reducir las probabilidades que tiene de desarrollar la enfermedad.

Los expertos médicos dicen que el estar enterado de los antecedentes de salud de su familia, el hacer los cambios en el estilo de vida cuando es necesario y el someterse a reconocimientos físicos de rutina además de a las pruebas de diagnóstico mejora en gran medida la probabilidad que uno tiene de una detección precoz. En muchos casos, el encontrar el cáncer en una etapa precoz aumenta la probabilidad de supervivencia.

CÁNCER: Cómo sucede

El cuerpo está compuesto de muchos tipos de células que normalmente se desarrollan y dividen. Se producen nuevas células de la manera necesaria para mantener el cuerpo sano y saludable y trabajando correctamente. Sin embargo, algunas veces se forman más células nuevas de las necesarias. La masa de células adicionales forma un tumor que puede ser maligno (canceroso e invasivo) o benigno (no canceroso y sólo en muy raros casos pone la vida en peligro).

¿Sabía usted...?

La mayoría de las personas están enteradas del mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca y diabetes que representa la obesidad. Pero no muchas saben que, según el American Institute for Cancer Research, su riesgo de cáncer también se incrementa con el aumento de peso. En una escala global, la Organización Mundial de la Salud calcula que un tercio de los casos de cáncer a nivel mundial se deben a la obesidad y la inactividad física.

Una guía para las pruebas de detección del cáncer

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda este programa de pruebas. Su propósito es servir como una guía solamente y usted deberá hablar con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre su propio programa de pruebas de diagnóstico. Si usted tiene antecedentes familiares de ciertas enfermedades u otros factores de riesgo de cáncer, su profesional de servicios de cuidado de la salud podrá recomendarle pruebas de diagnóstico a una menor edad o con mayor frecuencia.



mujeres

EDAD	MAMA	MAMOGRAFÍA
20-39	Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre el conocimiento personal de la mama. Sométase a un examen por lo menos cada 3 años.	N/A para la mayoría
40+	Conocimiento de uno mismo. Examen anual por un profesional de servicios de cuidado de la salud.	Anualmente
EDAD	FROTIS CERVICAL / EXAMEN PÉLVICO	
18-21	Dentro de los 3 años de comenzar a tener relaciones sexuales o a más tardar a los 21 años de edad; luego anualmente.	
30+	Anualmente o después de 3 resultados normales seguidos en las pruebas, someterse a pruebas de diagnóstico cada 2 ó 3 años.	

Conocimientos sobre el cáncer de mama

Las investigaciones han demostrado que los conocimientos y el conocimiento de sí misma son importantes en la detección precoz del cáncer de mama. El tener conocimientos y el conocimiento de sí misma significa saber cómo se sienten sus mamas al tacto y qué aspecto tienen normalmente, estar a tono con cualquier cambio, y mencionar a su médico cualquier cambio inmediatamente. El hacerse un autoexamen de las mamas aumenta el conocimiento de sí misma.

Las pruebas de diagnóstico ofrecen la detección más precoz de los cánceres que, si no se mantienen a raya y no se les da tratamiento, pueden acortar la vida. Las pruebas de detección del cáncer pueden incluirse en su rutina regular de cuidado de la salud. La frecuencia de las pruebas de detección del cáncer dependerá de sus antecedentes médicos personales y familiares y de sus factores de riesgo.

Conocimiento del cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal, conocido también como cáncer del colon y cáncer del recto, es el segundo cáncer en importancia causante de muertes y por lo general afecta por igual a los hombres y las mujeres de 50 años de edad y mayores. No obstante, si el cáncer colorrectal se detecta lo suficientemente temprano, uno tiene una probabilidad de supervivencia de más del 90 por ciento.

hombres y mujeres

EDAD	CÓLON	RECTO	CÁNCER DE LA PIEL / EXAMEN DE LOS LUNARES
20-39	N/A	N/A	Autoexamen mensual; examen de la piel cuando un profesional de servicios de la salud esté haciéndole un examen de salud.
40-49	N/A	N/A	Autoexamen mensual; examen de la piel cuando un profesional de servicios de la salud esté haciéndole un examen de salud.
50+	Pruebas meticulosas* cada 5 a 10 años; pruebas fecales anualmente.	Autoexamen mensual; examen de la piel cuando un profesional de servicios de la salud esté haciéndole un examen de salud.	

* Nota: Las pruebas pueden incluir una colonoscopia, sigmoidoscopia, enema de bario de doble contraste y examen fecal de sangre oculta.

Conocimiento del cáncer de la piel / lunares

Examíne el cuerpo para detectar lunares y manchas pigmentadas (oscuras) y preste atención a los lunares que ya tiene para detectar cambios en su tamaño, color, textura o aspecto. No se olvide de examinarse los lóbulos de las orejas, el cuello, el cuero cabelludo, las axilas, la planta de los pies y el espacio entre los dedos de los pies. Use un espejo para examinarse la espalda.

hombres

EDAD	PRÓSTATA	TESTICULAR
20-39	N/A	Aumente sus conocimientos. Examen por un profesional de servicios de cuidado de la salud cuando se esté sometiendo a un examen de la salud periódico.
40-49	Prueba de diagnóstico a los 40 años de edad, si se tiene un alto riesgo, lo que incluye ser de descendencia afroamericana o tener un pariente de primer grado — un padre o hermano — al que se le ha diagnosticado cáncer de próstata a una edad temprana. Su profesional de servicios de cuidado de la salud podrá recomendarle pruebas de diagnóstico complementarias.	Conocimiento de uno mismo. Examen por un profesional de servicios de cuidado de la salud cuando se esté sometiendo a un examen de la salud periódico.
50+	Conversación o prueba anual de antígeno prostático específico y examen de palpación rectal para los hombres que tienen un riesgo promedio.	Conocimiento de uno mismo. Examen por un profesional de servicios de cuidado de la salud cuando se esté sometiendo a un examen de la salud periódico.