

# Tomando el control

*Reduzca el riesgo de cáncer*

CONAC



CORPORACION  
NACIONAL  
DEL CANCER •

Existen medidas simples que usted puede tomar para reducir su riesgo de cáncer.

Muchas de estas medidas, fuera de el cáncer, también le ayudarán a combatir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Los cambios que puede hacer, pueden ser más fáciles de lo que usted piensa.

Considere realizarlos para su bienestar y el de su familia:



## Manténgase alejado del tabaco

No existe ninguna forma de fumar, segura.

**¡Si fuma, deje de hacerlo!**

Anime a las personas que le rodean a abandonar el hábito. Fumar es el mayor factor de riesgo para contraer cáncer en el mundo. Además, aumenta el riesgo de cáncer no sólo en los fumadores, sino que también en las personas que están cerca de ellos.

Fumar durante el embarazo puede afectar la salud del bebé. Se ha demostrado que aumenta el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro y que los bebés presenten bajo peso al nacer.

Los niños que están expuestos al humo del tabaco tienen un riesgo mayor del síndrome de muerte súbita, infecciones respiratorias agudas, problemas acústicos y asma.



## Mantenga un peso sano durante toda su vida

- Evite el exceso de peso.
- Mantenga un balance entre las calorías que consume y la cantidad de actividad física.
- Si tiene sobrepeso, alcance su peso adecuado y manténgalo en el tiempo.

Preste atención al tamaño de las porciones, especialmente de los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar, es una manera importante de controlar su peso.

Los términos “bajo de grasa” y “sin grasa” no siempre significan “bajo en calorías”. Por lo tanto, lea las etiquetas y trate de sustituir los alimentos con más alto contenido de calorías, con vegetales o verduras, frutas y granos integrales.



## ¿Qué es una porción?

Una porción es:

- $\frac{1}{2}$  taza de frutas
- $\frac{1}{2}$  taza de jugos naturales
- $\frac{1}{2}$  taza de vegetales cocidos o crudos
- $\frac{1}{2}$  taza de cereal natural o sin cocer
- $\frac{1}{2}$  taza de vegetales o verduras de hojas crudas
- 1 fruta mediana
- 1 rebanada de pan
- $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocido, arroz o pasta
- 1 taza de leche o yogurt
- $\frac{1}{2}$  taza de carne magra cocida, ave o pescado



## Consuma una variedad de alimentos saludables con énfasis en los de origen vegetal

Coma por lo menos cinco porciones de frutas o verduras cada día, los cuales contienen muchas vitaminas y minerales, así como fibra, antioxidantes y otras sustancias bioactivas que pueden ayudar a prevenir el cáncer.

Por lo general, son bajos en grasas y calorías y también ayudan a mantener un peso sano.



Opte por arroz, pan, pasta y cereales de grano integral en lugar de los procesados (refinados).

Busque trigo integral, pan integral, centeno o avena como primer ingrediente en la etiqueta del producto.

Límite el consumo de carnes procesadas (como embutidos, tocino y vienasas) y carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero). Estas carnes contienen sustancias que pueden aumentar su probabilidad de cáncer. Además contiene mucha grasa y aumentan el colesterol.

En lugar de esto, consuma carnes magras (sin grasa) en porciones más pequeñas, pescado o legumbres como una fuente más saludable de proteínas.

# Manténgase activo físicamente

## Adultos

Participe en actividad física de moderada a vigorosa, por lo menos 30 minutos, más allá de las actividades diarias, por 5 o más días a la semana. Una actividad física intencional que se lleve a cabo durante 45 a 60 minutos por 5 o más días de la semana, es aún mejor.



## Niños y adolescentes

Participe en actividades físicas de moderada a vigorosa, por lo menos 60 minutos, durante 5 o más días de la semana.



- La cantidad de actividad diaria no tiene que ser continua, pero tiene un efecto mayor si se realiza por lo menos 20 minutos de manera continua.
- Puede estar “activo” al caminar vigorosamente, nadar, hacer trabajos de jardinería o tareas del hogar e incluso bailar. Mientras más actividad realice, mejor será.
- Si tiene hijos, participe de las actividades físicas con ellos. Sin embargo, consulte con el profesional de salud antes de comenzar una rutina de ejercicios.

# Limite el consumo de alcohol

Los hombres deben tomar sólo 2 vasos del vino por día y la mujeres 1 vaso al día.



## Conozca a qué químicos está expuesto en el trabajo

Si esta expuesto a químicos, polvos, gases o fibras o cualquier producto contaminante, infórmese sobre los riesgos.

Use vestimenta adecuadas y siga todas las instrucciones o normas de seguridad.

Asegúrese de conocer los procedimientos de auxilio para casos de emergencia y notifique a su empleador cualquier problema con el equipo que usa.








# Proteja su piel del sol

Alrededor del 90% de los cánceres de la piel diagnosticados cada año pudieron haberse evitados con la protección solar adecuada.

El cáncer de piel se está volviendo más común, especialmente entre los jóvenes.

La mejor manera de reducir el riesgo de cáncer de la piel es evitando la luz solar intensa por periodos prolongados y tomando medidas de seguridad al exponerse al sol.

## Siga los siguientes pasos para reducir su riesgo:

-  Evite exponerse al sol entre las 11.00 hrs y 16.00 hrs.
-  Cuando este expuesto al sol, cúbrase con ropa que lo proteja.
-  Use un bloqueador solar con un factor de protección (FPS) de 30 o superior, incluso en los días nublados.
-  Cubra su cabeza con un sombrero de ala ancha que proteja su cara, orejas y cuello. Si opta por ponerse una gorra con visera, recuerde proteger sus orejas y cuello con protector solar.
-  Use lentes de sol con un porcentaje de absorción de radiación UV del 100%, que proteja de forma óptima sus ojos y el área de la piel alrededor de los mismos.

También es importante que conozca su piel. Preste atención a todos los lunares y todas las manchas de su piel y consulte cuando ocurra algún cambio en estos.



# Tome control y lleve una vida más sana



## Hágase exámenes médicos regularmente

- Muchos cánceres pueden comenzar a crecer y propagarse sin causar ningún síntoma.
- Las pruebas de detección realizadas regularmente pueden detectar cánceres en sus etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz.
- Preste atención a cualquier cambio físico, hágase auto-exámenes regularmente y visite al profesional de salud periódicamente.
- Los cambios simples en su estilo de vida pueden reducir su riesgo de desarrollar cáncer.

Para mayor información, visite la página de CONAC  
[www.cancerconac.cl](http://www.cancerconac.cl)

## Fuente

- Sociedad Americana del Cáncer
- Instituto Nacional del Cáncer, USA

