

GUÍA DE PREVENCIÓN MASCULINA



¿CÓMO SE PREVIENE EL **CÁNCER EN LOS HOMBRES** SEGÚN LA EDAD?

La clave para prevenir el cáncer, en el género masculino, es mantenerse lo más saludable posible a cualquier edad. Hemos elaborado una lista de las mejores acciones que puedes realizar para ayudar a prevenir la aparición de esta enfermedad.



De 20 a 29 años

Empieza por tener una dieta saludable, tener relaciones sexuales seguras para evitar el contagio del Virus del Papiloma Humano (VPH), no beber alcohol en exceso y hacer uso de bloqueador solar, particularmente en la temporada de verano.



De 30 a 39 años

A partir de esta edad, el ejercicio empieza a ser un factor importante para la prevención del cáncer. Las rutinas físicas te ayudarán a fortalecer los músculos y reducir el estrés.

Recomendamos 150 minutos semanales de moderada intensidad, 75 minutos semanales intensos (o una combinación de ambos), de preferencia repartidos a lo largo de la semana. Recuerda también es importante que incluyas actividades relajantes como el yoga, pilates y tai chi.



De 40 a 49 años

Los consejos para los hombres de esta edad incluyen mantener un peso saludable gracias al deporte y alimentación sana. Al mismo tiempo, a partir de esta edad, debes empezar a hablar con tu médico acerca de las evaluaciones para el cáncer prostático.



De 50 en adelante

Mejora tus horas de sueño. Estudios indican asociación entre alteraciones del sueño y cáncer. A esta edad, los exámenes de detección de cáncer temprano se transforman en factores principales. Por eso, sugerimos que pases un chequeo preventivo y que un especialista te dé las recomendaciones adecuadas.

3 ALIMENTOS NATURALES **QUE AYUDAN A PREVENIR** EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Uno de cada siete hombres será diagnosticado con cáncer de próstata en el transcurso de su vida, estima la Sociedad Americana Contra el Cáncer. Para contrarrestar esta tendencia, la alimentación juega un papel clave.

En el Perú, el índice de casos de este mal va en aumento, pues al año se reportan hasta 4 mil casos en varones, a partir de los 50 años, según la Liga contra el Cáncer. Por ello, estos son algunos alimentos naturales que te ayudarán a prevenir el cáncer de próstata.



Tomate

Siempre ha estado asociado a la prevención del cáncer de próstata debido a que posee altas cantidades de licopeno, el cual protege las células de la próstata y evita su deterioro.



Coliflor

Esta hortaliza, así como la col y el brócoli, también es beneficiosa para la salud. Ayuda a prevenir no solo el cáncer de próstata, sino otros tipos de afecciones ya que contiene una sustancia llamada sulforafano, que trabaja a nivel intracelular, reparando los daños producidos por agentes externos y mejorando su estado.



Frijoles

Son altos en fibra y en proteína vegetal. Como indica la Sociedad Americana Contra el Cáncer, los frijoles reducen el riesgo de padecer esta enfermedad. Por ello, son una alternativa saludable para proteger al cuerpo contra el cáncer de próstata.

A pesar de que en el mercado ya existen complementos alimenticios potentes, los investigadores aclaran que consumir las frutas y vegetales mencionados es mucho más beneficioso. Por ello, es importante que los empieces a incluir en tu dieta diaria. ¡Tu familia te lo agradecerá!



¿CONOCES LOS MITOS SOBRE EL CÁNCER TESTICULAR?

El cáncer testicular no es tan común como otros: 1 de 263 hombres sufre de esta enfermedad y, en promedio, la edad en la que es detectado es 33 años. Además, su tasa de mortalidad es muy baja. Pero ¿cuáles son los mitos que existen acerca de esta enfermedad?



MITO

**Solo se
da en
hombres
adultos**

El cáncer no respeta edad. El 7% ocurre en niños y adolescentes, y otro 7% en hombres por encima de los 55 años.

MITO

La vasectomía causa cáncer testicular

Este procedimiento no tiene relación con el cáncer, pues durante la intervención solo se ligan los conductos deferentes y no se alteran los testículos.

MITO

Acaba con la vida sexual

Para muchos, una cirugía de extirpación de uno o ambos testículos podría eliminar para siempre su vida sexual. Pero eso es un error, el deseo sexual se mantiene intacto.

Como ves, no todo lo que se dice sobre este cáncer es cierto. Infórmate siempre y prevén esta enfermedad haciéndote chequeos frecuentes y acudiendo a tu especialista si detectas alguna anomalía en los testículos o mamas.

¿CÓMO SE PREVIENE EL CÁNCER COLORRECTAL Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

El cáncer de colon, en la actualidad, se puede superar en el 95% de los casos. Desde que nace la primera célula pre-cancerosa hasta que emerge el tumor, existe un margen muy amplio que puede ser de hasta 10 años. Sin embargo, ¿cuáles son sus síntomas?



SÍNTOMAS

- Diarreas, estreñimientos constantes, o cambios en los hábitos defecatorios que duren varios días
- Calambres abdominales dolorosos
- Fatiga sin explicación
- Sentir el abdomen lleno todo el tiempo, a pesar de ir al baño

Si quieres ayudar a prevenir esta enfermedad, te recomendamos que:

PREVENCIÓN

- Llevas una dieta equilibrada en fibras
- Bebas agua regularmente (por lo menos 8 vasos diarios)
- Hagas ejercicio
- Evites retrasar tus idas al baño
- No te automediques



Recuerda que, llevando una dieta saludable rica en fibra y nutrientes, favorecerá al funcionamiento correcto del aparato digestivo y del colon. **¡Es momento de cuidar tu salud intestinal!**



¿Quieres proteger tu salud y la de tu familia?
**Conoce el Programa Oncológico
ideal para ti**

COTIZA ONLINE AQUÍ

ncosalud

Tu lucha, *mi lucha.*