



No pongas en riesgo tus mejores momentos

Hazte un **chequeo oncológico anual** y
**ganemos juntos la lucha
contra el Cáncer**

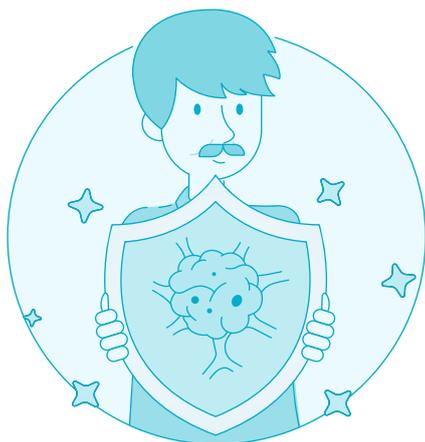
Índice

Salud preventiva: Guía de Vida Saludable

Pág.	03	Introducción
Pág.	04	Importancia de la prevención del Cáncer
Pág.	05	Tipos de Cáncer más comunes
Pág.	06	Factores de Riesgo
Pág.	07	Prevención primaria del Cáncer
Pág.	11	Prevención secundaria del Cáncer
Pág.	14	Aplicaciones útiles
Pág.	15	Podcasts para tu salud



INTRODUCCIÓN



Por eso, en esta guía de salud preventiva te brindamos consejos saludables que puedes aplicar en tu vida diaria y aprenderás sobre la importancia de la detección temprana y qué pruebas son recomendadas para mantener tu salud bajo control.

La prevención del Cáncer no solo se trata de evitar la enfermedad, sino de vivir una vida más saludable. Adoptar medidas preventivas no solo se trata de cuidar de uno mismo, también de dar un ejemplo positivo a tu familia y amigos.



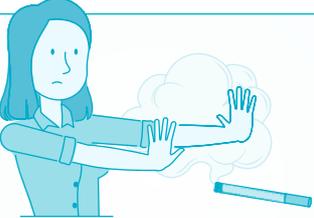
¡Empecemos juntos este viaje hacia una vida más saludable!



IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

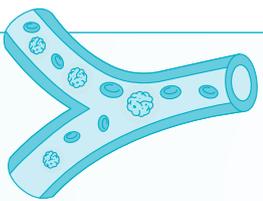
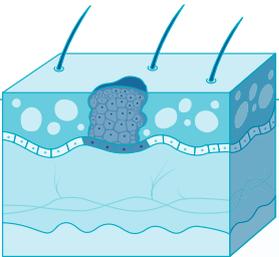
La prevención del Cáncer es fundamental porque puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Adoptar hábitos saludables y hacerse chequeos regulares son pasos importantes que todos podemos tomar para mantenernos saludables.

Recuerda que la prevención no solo salva vidas, también mejora nuestra calidad de vida, ayudándonos a vivir de manera más activa y plena.

 <p>Alimentación saludable</p>	 <p>Evitar el tabaco</p>	 <p>Chequeos Preventivos</p>
--	---	---

Para prevenir el Cáncer es importante entender qué es y por qué se desarrolla. El Cáncer es una enfermedad que se caracteriza por el crecimiento anormal y descontrolado de células en los tejidos de algún órgano o en la sangre.

Este crecimiento atípico puede afectar el funcionamiento de los órganos y, si no se tratan a tiempo, pueden propagarse a otras partes del cuerpo.

 <p>Cánceres Hematológicos Existe alteración en los glóbulos blancos, como la leucemia, el linfoma, etc.</p>	 <p>Cáncer de Tumor Sólido Alteración en órganos o tejidos, como los tumores malignos en mama, próstata, etc.</p>
--	--

TIPOS DE CÁNCER MÁS COMUNES

Conocer los tipos de cáncer más comunes nos ayuda a entender mejor cuáles son los factores que aumentan el riesgo de padecerlos y tomar medidas preventivas frente a estas enfermedades.

Tipos de Cánceres más comunes en Perú*



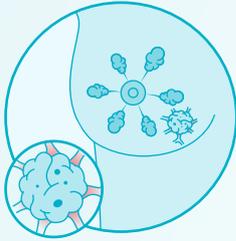
Cáncer de Próstata

8553
CASOS

Más común en hombres mayores de 50 años.

¿Quieres saber más del tema? revisa nuestra guía de **enfermedades masculinas**:

¡Descárgala aquí!



Cáncer de Mama

7797
CASOS

Afecta a mujeres de cualquier edad luego de la pubertad.

Descubre más sobre el tema en nuestra guía de **prevención de Cáncer de Mama**:

¡Descárgala aquí!



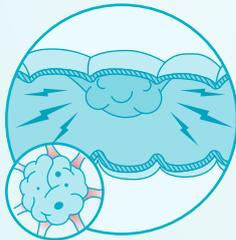
Cáncer de Estómago

6380
CASOS

Generalmente causado por la bacteria *Helicobacter pylori*.

Infórmate con nuestra guía de **enfermedades gástricas**

¡Descárgala aquí!



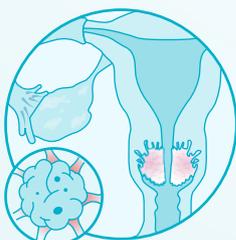
Cáncer de Colon y Recto

4943
CASOS

Afecta a hombres y mujeres, generalmente a partir de los 50 años.

Aprende más sobre el tema, revisando nuestra guía de **Cáncer de Colon**:

¡Descárgala aquí!



Cáncer de Cuello Uterino

4809
CASOS

Se presenta con más frecuencia en mujeres mayores de 30 años.

Para más información, revisa nuestra guía de **Prevención de Cáncer de Cuello Uterino**:

¡Descárgala aquí!

*Fuente: Globocan 2022



FACTORES DE RIESGO

El Cáncer es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, pero existen ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo.

Entender estos factores nos permite tomar medidas proactivas para proteger nuestra salud, por eso, a continuación te mencionamos algunos de ellos.

Hay 2 tipos de factores de riesgo del Cáncer

Modificables

No modificables



Tabaquismo

El tabaco es la principal causa de cáncer de pulmón y está asociado a otros 16 tipos de Cáncer.



Edad

El riesgo de Cáncer aumenta con la edad porque las células pueden acumular daños con el tiempo.



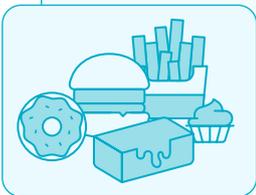
Consumo de alcohol

Beber alcohol en exceso puede aumentar el riesgo de cáncer de hígado, mama, colon y otros.



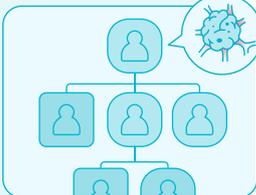
Genética

Algunas personas heredan mutaciones genéticas que aumentan el riesgo de Cáncer.



Dieta poco saludable

Una dieta alta en grasas saturadas y carne procesada puede aumentar el riesgo de Cáncer.



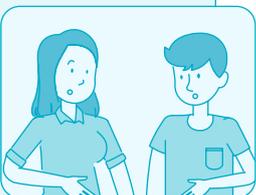
Historial familiar

Tener antecedentes familiares de algunos tipos de Cáncer puede aumentar el riesgo de padecerlos.



Sobreexposición a rayos uv

La exposición a rayos UV del sol o camas de bronceado aumenta el riesgo de Cáncer de piel.



Sexo

Algunos tipos de cáncer afectan con más frecuencia en un sexo que en otro.



PREVENCIÓN PRIMARIA DEL CÁNCER

Cuando hablamos de prevención primaria nos referimos a las medidas que tomamos para evitar riesgos que pueden aumentar que el Cáncer se desarrolle. Esto incluye adoptar hábitos saludables y eliminar factores de riesgo.

¿Por qué practicar un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable es una de las mejores formas de prevenir factores de riesgo de cáncer como la obesidad.



Alimentos ricos en fibra y la dieta mediterránea pueden ayudar a reducir el riesgo de sobrepeso.



La actividad física aeróbica se relaciona con un menor riesgo de tener exceso de peso.

Alimentación balanceada



Proteínas magras
carne de pollo, pavo y pescados.



Frutas y Verduras
de varios colores.



Granos integrales
no refinados.



Evita grasas saturadas y alimentos procesados.

Ejercicio regular

150 / 300 min (adulto)
intensidad moderada semanales.



75/150 min (adulto)
intensidad vigorosa semanales.



1 hora (niños)
actividad física al día.



Evita hábitos sedentarios.

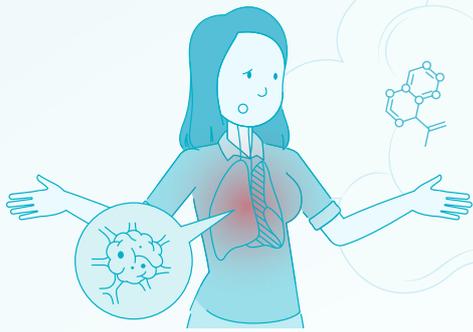


Para más información, revisa nuestra guía de **Mitos y verdades de la alimentación**

¡Descárgala aquí!



¿POR QUÉ EVITAR EL CONSUMO DE TABACO?



¡Recuerda!



El humo del cigarro tiene **más de 7000 sustancias químicas**, de las que se sabe que **69 son cancerígenas**.

El tabaquismo está asociado a alteraciones celulares en distintos órganos del cuerpo que podrían generar hasta 17 tipos de Cáncer.

17 Tipos de cáncer asociados al tabaquismo

Cáncer de Pulmón	Cáncer de Nariz	Cáncer de Boca	Cáncer de Laringe
Cáncer de Faringe	Cáncer de Garganta	Cáncer de Esófago	Cáncer de Mama
Cáncer de Hígado	Cáncer de Estómago	Cáncer de Riñón	Cáncer de Ovarios
Cáncer de Vejiga	Cáncer de Cuello Uterino	Cáncer de Páncreas	Cáncer de Intestino
Leucemia mielógena aguda			

Para más información, revisa nuestra guía de **Cáncer de Pulmón: Día sin tabaco**

¡Descárgala aquí!



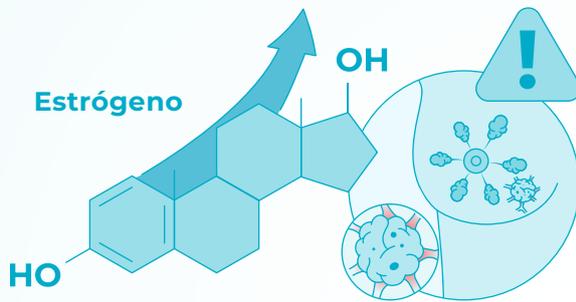
EL CONSUMO DE ALCOHOL Y EL RIESGO DE CÁNCER

4%
casos de Cáncer en 2020 se asociaron al alcohol.

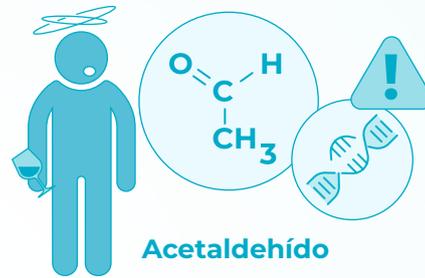


Las bebidas con alcohol contienen etanol, que es un carcinógeno.

Hay varias formas en las que el alcohol podría causar Cáncer



El **etanol** aumenta la cantidad de estrógeno en el cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de Cáncer de Mama.



Cuando el **cuerpo metaboliza el etanol** crea acetaldehído, una sustancia que puede dañar el ADN y aumentar el riesgo de Cáncer.

Se recomienda limitar el consumo de alcohol a:

2 bebidas o menos

al día en hombres



1 bebida o menos

al día en mujeres



VACUNAS Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

La protección contra algunas infecciones virales puede ayudarte a evitar algunos tipos de Cáncer.

Existen vacunas que pueden ayudar a prevenir el Cáncer



Vacuna contra el VPH

Previene infecciones de VPH que pueden causar Cáncer de Cuello Uterino, Garganta y otros.



Vacuna contra la Hepatitis B

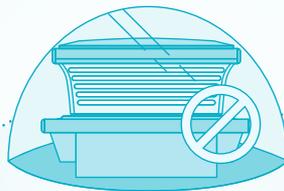
Brinda protección contra el virus de la hepatitis B que puede causar Cáncer de Hígado.

LA RADIACIÓN UV Y EL RIESGO DE CÁNCER

Evita la exposición directa al sol entre las 10 de la mañana y 4 de la tarde.



Evita el uso de camas de bronceado artificial.



Mantén la mayor parte del cuerpo cubierta con ropa al salir de casa.



La radiación UV es la principal causa del Cáncer de Piel.



La sobreexposición a estos rayos UV aumenta el riesgo de Cáncer de Piel.

Usa un protector solar con FPS 50 o más, incluso si está nublado.



Aplica correctamente el protector solar y vuelve a aplicar cada 2 horas.



Visita al dermatólogo una vez al año para un examen completo de la piel.

Para más información, revisa nuestra guía de **Prevención de Cáncer de Piel:**

¡Descárgala aquí!





PREVENCIÓN SECUNDARIA DEL CÁNCER

Cuando hablamos de prevención secundaria nos referimos a la detección temprana del Cáncer, que es cuando las opciones de tratamiento son más efectivas.

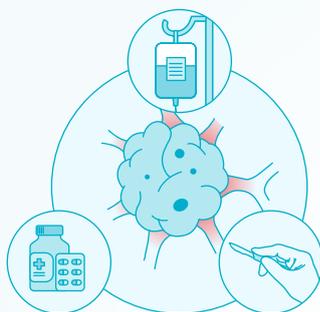
Importancia de la detección temprana

La detección temprana del Cáncer implica encontrar la enfermedad antes de que cause síntomas. Esto es fundamental porque en sus primeras etapas, el Cáncer es más tratable y las posibilidades de una cura completa son mucho mayores.

Muchas veces, los tumores encontrados temprano son más pequeños y no se han diseminado, lo que facilita su tratamiento y aumenta las tasas de supervivencia.

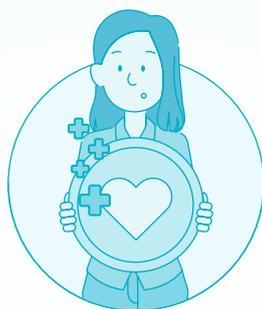
¿Cómo la detección temprana puede salvar vidas?

Detectar el cáncer temprano puede...



Aumentar opciones de tratamiento

Estos pueden ser menos intensivos y más efectivos cuando el cáncer es pequeño y localizado.



Mejorar la calidad de vida

Recibir tratamiento temprano puede evitar muchos de los síntomas y complicaciones de la enfermedad.

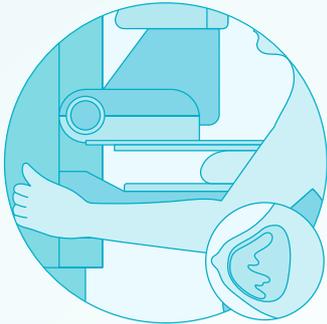


Reducir la mortalidad

Aumenta significativamente las tasas de supervivencia en muchos tipos de Cáncer.

EXÁMENES Y PRUEBAS DE DETECCIÓN

Mamografía



¿Qué es?

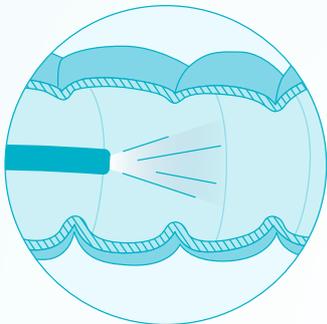
Una mamografía es una radiografía de las mamas que se utiliza para detectar anomalías en la mama (seno).

Frecuencia

1 mamografía anual en mujeres de 40 a 54 años.

1 mamografía cada 2 años en mujeres de 55 años a más.

Colonoscopia



¿Qué es?

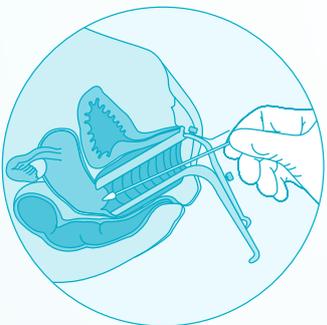
Es un examen que permite ver el interior del colon en busca de pólipos, Cáncer u otros problemas.

Frecuencia

1 colonoscopia cada 10 años a partir de 50 años.

En personas con factores de riesgo puede realizarse antes.

Papanicolaou



¿Qué es?

La prueba de Papanicolaou detecta células anormales en el cuello uterino que pueden convertirse en Cáncer.

Frecuencia

1 Papanicolaou cada 3 años en mujeres de 21 a 64 años.

Mayores de 65 años pueden dejar de hacer la prueba.

Examen rectal digital (tacto rectal)



¿Qué es?

Es una prueba donde se palpa la próstata a través del recto para detectar anomalías que puedan convertirse en Cáncer.

Frecuencia

1 prueba cada 1 o 2 años en hombres a partir de 50 años.

A partir de 40 años en pacientes con riesgo alto.

MONITOREO Y SEGUIMIENTO

Después de realizar las pruebas de detección, es vital seguir las recomendaciones médicas para el monitoreo y seguimiento de los resultados.



Chequeos regulares

Visitar al médico regularmente para chequeos preventivos.

Atención a los síntomas

No ignorar síntomas inusuales y buscar atención médica prontamente.

Historial médico

Mantener un registro detallado de tu historial médico y familiar.

Realizar chequeos médicos regulares nos permite identificar cualquier cambio en la salud y detectar el cáncer temprano. Los chequeos son una oportunidad para discutir con el médico los factores de riesgo, antecedentes familiares y cualquier síntoma preocupante.

Recuerda, la prevención es una herramienta poderosa para mantenernos saludables y disfrutar de una vida plena.



APLICACIONES ÚTILES

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a monitorear la salud y llevar un estilo de vida saludable.



Breathwrk

Esta aplicación te ayudará a mejorar tu capacidad pulmonar y rutinas de respiración para eliminar el estrés y la ansiedad.



Lifesum: Alimentación Sana

Una app que te ayudará a controlar tu peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables.



HIIT y Cardio Entrenamientos

Encuentra sesiones de entrenamiento para mejorar el estado cardiaco, perder peso y fortalecer tu masa muscular.





PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para cuidar tu salud y bienestar.



¿Por qué es mucho mejor una vida sin cigarro?

Descubre en el podcast Oncosalud todo lo que debes saber sobre los efectos del consumo de tabaco en nuestro organismo y cuáles son los beneficios que trae alejar este hábito para nuestra salud.

 **13 min 07 seg** 



Estilo de vida y Cáncer de Colon: ¿Cómo se relacionan?

En este episodio del podcast Oncosalud conoce la influencia de nuestro estilo de vida para la salud y la relación de malos hábitos alimenticios con el riesgo de Cáncer de Colon.

 **29 min 56 seg** 



Reduce el estrés con la técnica de relajación "La Montaña"

En este episodio del podcast aprende esta increíble técnica de relajación que te ayudará a reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

 **13 min 18 seg** 



REFERENCIAS

1

¿Qué es el cáncer?

<https://www.cancer.org/es/cancer/entendimiento-del-cancer/que-es-el-cancer.html>

2

Prevención y riesgos del cáncer

<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo.html>

3

Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>

4

Causas y prevención

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion>

5

Absolute numbers, Incidence, Both sexes, in 2022 Peru

https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/bars?types=0&mode=cancer&group_populations=1&sort_by=value0&populations=604&key=total&include_nmsc=1&include_nmsc_other=0&age_end=17

6

Factores de riesgo de cáncer

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo>

7

¿Cómo produce sus efectos el tabaco?

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/como-produce-sus-efectos-el-tabaco>

8

Sustancias químicas nocivas en los productos de tabaco

<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html>

9

El alcohol y el cáncer

<https://www.cdc.gov/cancer/es/risk-factors/alcohol.html>

10

Conciencia sobre la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y el cáncer

<https://www.cancer.gov/espanol/noticias/temas-y-relatos-blog/2023/concientizar-publico-sobre-relacion-entre-alcohol-cancer>

¡Cuida tus momentos con los mejores especialistas en oncología!



Protégete hoy en:

Oncosalud.pe

