

NOVIEMBRE 2016

2DA EDICIÓN

PREVENVIDA

Sncosalud
Tu lucha, mi lucha.

ALIMENTOS HIPERPROCESADOS

Descubre qué son y
cómo afectan a tu salud

LOS CHEQUEOS MÉDICOS

Que te ayudarán
a prevenir el cáncer

3 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Que te ayudarán
a mejorar tu día

ALIMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR EL CÁNCER

Los alimentos y bebidas
que serán tus mejores aliados

PROTECCIÓN ESTE VERANO

Paso a paso para protegerte
contra el cáncer de piel



EDITORIAL

Se dice que lo bueno se debe repetir, o en nuestro caso, mejorar. Este es nuestro segundo número de la revista PrevenVida y estamos entusiasmados de entregarte una guía ideal para que sigas cuidando tu salud.

Pequeños cambios en nuestra rutina diaria pueden significar una enorme diferencia entre prevenir una enfermedad o deteriorar nuestra salud. No nos cansaremos de decir que nunca es tarde para empezar a preocuparte por ti mismo, por tu familia y la manera en que estás llevando tu estilo de vida.

Es por eso que en esta nueva edición de PrevenVida te contaremos cómo mejorar tu alimentación para evitar enfermedades como el cáncer, incluyendo en tu dieta alimentos y bebidas que te ayudarán a prevenir.

Asimismo, te contaremos cómo realmente afecta a tu cuerpo el consumo de los denominados alimentos hiperprocesados.

Por otro lado, con la llegada del sol, el cuidado de tu cuerpo y de tu piel en estos meses es muy importante. Por eso te compartimos el paso a paso para protegerte del cáncer de piel.

Y como tu bienestar también es importante, te enseñamos algunas técnicas de respiración que mejorarán notablemente tu día a día.

Así que ¿te gustaría ser parte de esta nueva forma de renovar tu salud? Cuidar de tu cuerpo depende de ti y te acompañaremos con los mejores consejos para que tu esfuerzo valga la pena. Únete a esta aventura, emocionate con nosotros y dinos cómo compartes nuestra filosofía de prevenir en vida.



A stylized handwritten signature in blue ink that reads "Juan Carlos Rodríguez".

Juan Carlos Rodríguez
Gerente General de Oncosalud

A photograph of a fast-food meal. In the foreground, a sesame seed bun burger with lettuce, cheese, and a patty sits on a wooden cutting board. Next to it are golden french fries and a small bowl of orange cheese sauce. In the background, a clear plastic cup with a dark liquid and a straw is visible, along with a white bowl filled with more french fries.

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS

HIPERPROCESADOS?

Son aquellos alimentos que, a través de determinados procedimientos químicos, cambian deliberadamente antes que puedas consumirlos, es decir, poseen solo materias primas ya procesadas y con gran cantidad de aditivos para mejorar su aspecto y color como conservantes, minerales sintéticos, endulzantes y colorantes.

Estos son densos en calorías y tienen un alto contenido en grasas, azúcar o sales. Se diferencian de los alimentos procesados por contener muy poco o ningún producto natural. En donde su valor nutricional verdadero es cercano a cero.

Ejemplos de este tipo de alimentos son:

- ✓ Los snacks como chisitos, papitas, caramelos, galletas o chicles
- ✓ Las gaseosas, ya sean blancas o de color
- ✓ Alimentos procesados como sopas, carnes empaquetadas, salsas ya preparadas, pizzas congeladas, etc
- ✓ Cereales con alto contenido de azúcares y colorantes, embutidos en general.

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y EL RIESGO DE CÁNCER

La IARC (International Agency for Research on Cancer), clasifica a los carcinógenos en 5 categorías:

GRUPO 1

Carcinogénico en humanos. Existe suficiente evidencia de riesgo de cáncer en este grupo.

GRUPO 2

Incluye agentes con un rango de evidencia de carcinogenicidad en humanos y en animales experimentales.

GRUPO 3

El agente no es clasificable en cuanto a un riesgo de cáncer en humanos. Se utiliza con mayor frecuencia cuando la evidencia en humanos es insuficiente.

GRUPO 4

El agente no es probablemente carcinógeno para seres humanos.

*Las carnes procesadas (Ejem: salchichas, jamón, tocino, otros embutidos) han sido clasificadas como carcinogénico para humanos (Grupo 1), ya que su consumo podría ocasionar cáncer colorectal, sin embargo, se debe evaluar el nivel de riesgo.

*Los expertos concluyeron que consumir 50 gramos de carne procesada a diario, incrementa el riesgo de cáncer colorectal en un 18%. Y esto aumenta con la cantidad de carne consumida.

CONSEJOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN SIN ALIMENTOS PROCESADOS

De acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer, una alimentación saludable incluye comer y beber una cantidad suficiente de alimentos y líquidos que contengan vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua. La OMS aconseja limitar idealmente el consumo de azúcar (no natural) a no más de seis cucharaditas al día.



Debes tener en cuenta estas recomendaciones para tu salud:

- ✓ Se ha demostrado que la nutrición a base de alimentos procesados, está relacionada con enfermedades no transmisibles y con la predisposición de desarrollar cáncer.
- ✓ Incluye en tu dieta mayor cantidad de frutas y verduras. Y no olvides el agua.
- ✓ Te recomendamos una nutrición en base a menor consumo de alimentos procesados, ya que estos tienen altas cantidades de sal, azúcar y grasa.
- ✓ Empieza a ejercer hábitos alimenticios sanos y de actividad física en tus actividades diarias.

Recuerda que una buena alimentación siempre será la mejor opción para cuidar tu salud y tener un buen estilo de vida. No es difícil hacer el cambio, y verás que los resultados valen mucho más.

PASO A PASO PARA PROTEGER TU PIEL DEL SOL

Este año se ha registrado como el de mayores concentraciones de dióxido de carbono en la atmósfera – según el observatorio de Mauna Loa (Hawaii) - , lo que la debilita y en efecto, podría causarnos enfermedades como el cáncer a la piel.

Por eso, es importante que empecemos a prevenir esta enfermedad.





Conóctete: Esta es una buena manera de saber por dónde empezar. Realízate un chequeo médico general para descubrir si tienes lesiones (lunares) que requieran mayor seguimiento y observa tu árbol genealógico para averiguar si tus antepasados sufrieron de alguna enfermedad en la piel (manchas) o incluso cáncer de piel.



Usa ropa protectora contra el sol: Cada vez que te expongas a los rayos solares protege tu piel. Puedes usar un sombrero de ala ancha que te proteja la cara, el cuello y las orejas. Las gafas de sol con protección UV también son recomendables.



Usa protector solar de amplio espectro: Es importante que no sólo cuando vayas a la playa utilices protector solar. Su uso debe ser durante todo el año ya que debes proteger tu piel contra los rayos UVA y UVB. Lo recomendable es tener un protector solar con factor (FPS) de al menos 30.



Examina tu piel con regularidad: Esto debería incluir el análisis por parte de un profesional de la salud, así como autoexámenes. Acude a un médico especialista si encuentras alguna anomalía en tu piel, como manchitas que antes no tenías, o lunares con forma irregular.

Recuerda que siguiendo estos pasos puedes cambiar tus días y prevenir enfermedades como el cáncer de piel. En estos días de sol es vital tomar en cuenta estas recomendaciones y proteger tu piel.

6 ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE SERÁN TUS ALIADOS EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El cáncer es una enfermedad que afecta a miles de personas cada año. Pero ¿sabías que poder prevenir esta enfermedad está al alcance de tus manos?

Se ha comprobado que la alimentación tiene mucho que ver tanto en la prevención del cáncer, por lo que se han descubierto ciertos alimentos con propiedades preventivas.

A continuación, te contaremos los principales alimentos y bebidas para prevenir el cáncer.



ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR UN TIPO DE CÁNCER



1. Tomate

El tomate contiene licopeno que por su poder antioxidante, ayuda a prevenir el cáncer de próstata. Puedes incluirlos en tus comidas, ensaladas o como jugo.



Cáncer de Próstata: Si bien la mayoría de los pacientes están entre los 67 años de edad, cada vez más hombres se someten a exámenes médicos de detección precoz.



2. Pimiento

Ayuda a prevenir el cáncer de estómago por su gran cantidad de betacarotenos, capsaicina y licopeno. Además posee vitaminas A y C, que en combinación con los demás compuestos lo hacen un potente antioxidante.



Cáncer de Estómago: Es un crecimiento celular maligno que afecta a otros órganos y tejidos, como el intestino delgado y el esófago. Tiende a desarrollarse lentamente y puede demorar muchos años antes que se presente como cáncer.



3. Pescado

El pescado es una fuente rica en Omega-3 que puede ayudar a prevenir este tipo de cáncer. Además, tiene un contenido calórico bajo, son buenas fuentes de proteínas, aportan vitaminas así como algunos minerales. Así que no dudes en incluirlos en tu dieta y consumirlos regularmente.



Cáncer de Mama: Es un tipo de enfermedad clonal puesto que una única célula producto de una serie de mutaciones adquiere la capacidad de dividirse sin orden ni control, haciendo que se propague hasta que se forme un tumor. Los hombres no están libres de esta enfermedad aunque la incidencia es muy baja.

BEBIDAS QUE PUEDEN AYUDARTE A PREVENIR UN TIPO DE CÁNCER



4. Linaza

La fibra en la semilla de lino es provechosa en la regulación de evacuaciones intestinales y prevención del estreñimiento. Así que tomar un emoliente con linaza todas las mañanas puede ser de gran provecho.



Cáncer de Colon: El cáncer colorectal se produce cuando tumores se forman en el revestimiento del intestino grueso. Es común tanto en hombres como en mujeres.



5. Té

Las catequinas presentes en gran proporción del té, son las responsables de su propiedad antioxidante y esta es una de las bases para luchar contra el cáncer de piel. Recuerda que el más recomendado es el té verde.



Cáncer de Piel: Este tipo de cáncer se desarrolla en los tejidos de la piel, específicamente en la epidermis y está formado por tres tipos de células: basales, melanocitos y escamosas.



6. Chicha morada

El maíz morado posee un alto contenido en antioxidantes (antocianinas) que son los encargados de retardar la oxidación celular. Los frutos y alimentos de este color son ricos en esta sustancia antioxidante.



Cáncer al Colon: Esta enfermedad se origina debido a que la mucosa del colon contenida en un pólipo, evoluciona hasta convertirse en un tumor maligno. Una dieta equilibrada, es importante para facilitar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

Recuerda que una dieta saludable siempre es importante para el cuidado de tu salud, y es el primer paso para la prevención de enfermedades como el cáncer. Hacer el cambio en tu rutina e incluir algunos de estos alimentos o bebidas en tu dieta te brindarán la protección que necesitas.

¡3 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TU DÍA!

Aunque no lo creas, saber respirar podría convertirse en una pieza elemental al momento de optar por una vida saludable, ya que el respirar influye en cómo nuestro cuerpo se siente.

Así que aquí te explicaremos sobre algunas técnicas que podrías implementar en tu día a día, que además de otorgarte calma y buen humor, verás que te harán sentir un gran cambio a nivel físico.



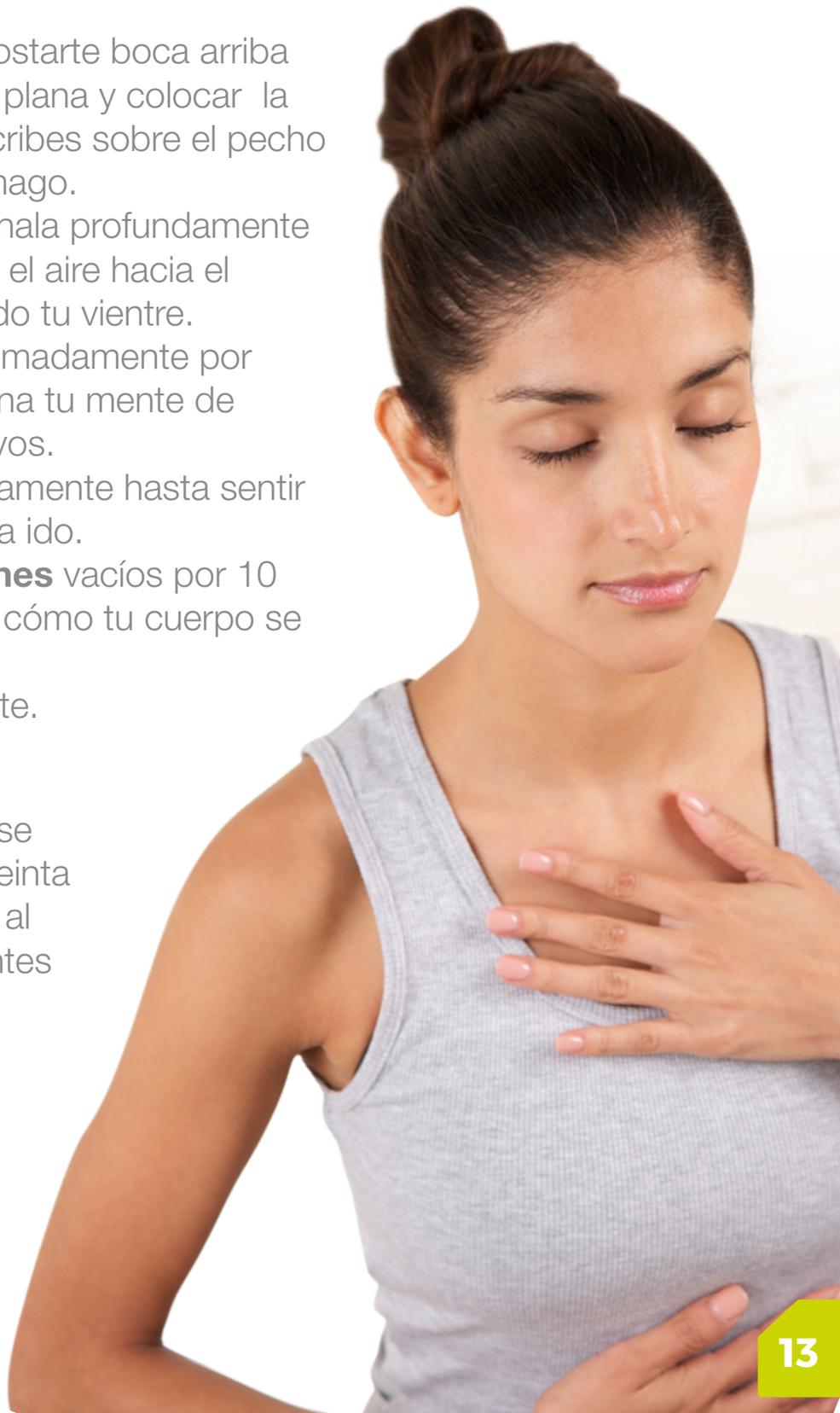
1.

Respiración abdominal o diafragmática

Con este ejercicio lograrás más que relajarte: ayudarás el tránsito intestinal de tu cuerpo. ¿Cómo? Esta técnica se basa en el movimiento del diafragma; que al bajar hacia el vientre, empuja los órganos del abdomen y este se hincha; permitiendo la oxigenación de la sangre y masajeando los músculos abdominales.

- ✓ **Primero**, debes recostarte boca arriba sobre una superficie plana y colocar la mano con la que escribes sobre el pecho y otra sobre el estómago.
- ✓ **Cierra los ojos** e inhala profundamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen e hinchando tu vientre.
- ✓ **Retén el aire** aproximadamente por cinco segundos y llena tu mente de pensamientos positivos.
- ✓ **Expulsa el aire** lentamente hasta sentir que todo el aire se ha ido.
- ✓ **Mantén tus pulmones** vacíos por 10 segundos, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja.
- ✓ **Empieza** nuevamente.

Esta técnica debe realizarse aproximadamente unas treinta veces al iniciar el día, otra al medio día y finalmente, antes de dormir. Notarás que no sólo ha desaparecido tu ansiedad; también tu negatividad, llenando tu mente de pensamientos proactivos. ¡Es perfecta para iniciar el día!



2.

Respiración equitativa

Si lo que quieres es tranquilizar tu mente, incrementar tu concentración cuando estás a punto de realizar una actividad específica, oxigenar tu cuerpo o fortalecer los músculos que se involucran a la respiración, esta es la técnica adecuada para ti.

- ✓ **Para empezar**, debes sentarte con la espalda erguida y cerrar los ojos.
- ✓ **Respira** profundamente por dos minutos, para preparar tu sistema respiratorio a la técnica.
- ✓ **Empieza** a inhalar lentamente contando hasta tres.
- ✓ **Retén la respiración** por tres segundos.
- ✓ **Exhala** contando hasta tres y finalmente, mantén los pulmones vacíos hasta tres.

Esta técnica podrás aplicarla en cualquier lugar, aunque es más eficaz si cuentas con problemas para dormir; pues es un ejercicio perfecto de relajación.



3.

Respiración alterna

Esta técnica sirve para generarte un estado de calma y bienestar ante cualquier situación de estrés; equilibrando ambos hemisferios del cerebro y liberando así las tensiones cotidianas, aliviando la fatiga.

- ✓ **Sólo debes empezar** por sentarte derecho y con los hombros relajados.
- ✓ **Coloca** la punta de tus dedos índice y medio derecha entre las cejas.
- ✓ **Coloca el dedo** anular y el meñique sobre la fosa nasal izquierda
- ✓ **Coloca el dedo** pulgar sobre la fosa nasal derecho.
- ✓ **Presiona** el pulgar sobre la fosa nasal derecha y respira por la izquierda.
- ✓ **Presiona** el anular y meñique sobre la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha.
- ✓ **Repite** el mismo ejercicio del lado contrario e intercalando por 9 rondas.

Completando el ejercicio, sentirás que tu cuerpo tiene una dosis extra de energía, como si hubieses tomado una taza de café.

En conclusión, respirar está estrechamente ligado al cómo nos sentimos a todo nivel. Las técnicas de respiración no son muy complicadas y podrías realizarlas en cualquier momento del día unos minutos; por lo que, aprendiendo técnicas de respiración ayudaremos a nuestro cuerpo a eliminar el estrés o estar con más energías. ¿Cuál te gustó más?



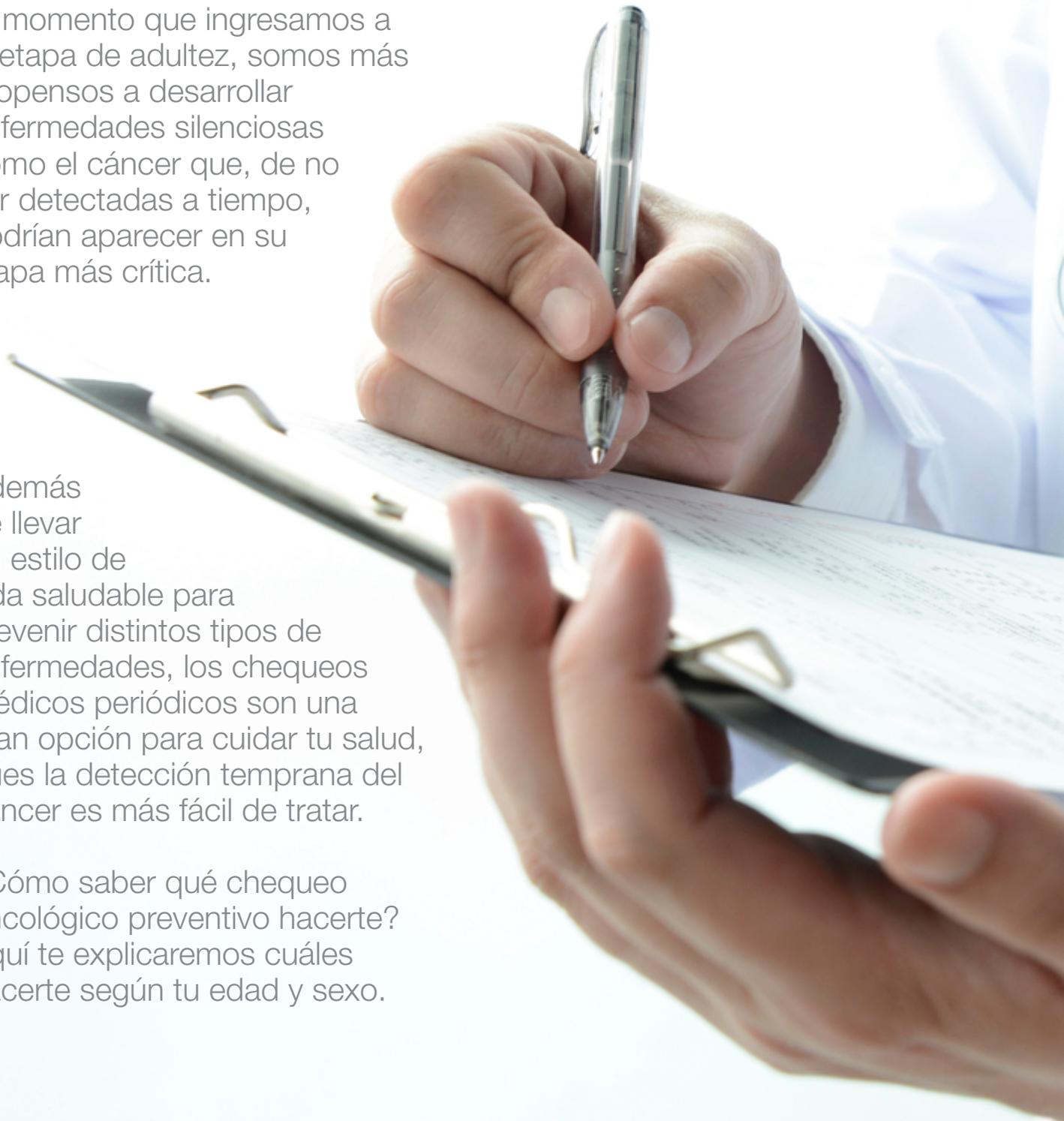
LOS CHEQUEOS MÉDICOS

QUE TE AYUDARÁN A PREVENIR EL CÁNCER

Al momento que ingresamos a la etapa de adultez, somos más propensos a desarrollar enfermedades silenciosas como el cáncer que, de no ser detectadas a tiempo, podrían aparecer en su etapa más crítica.

Además de llevar un estilo de vida saludable para prevenir distintos tipos de enfermedades, los chequeos médicos periódicos son una gran opción para cuidar tu salud, pues la detección temprana del cáncer es más fácil de tratar.

¿Cómo saber qué chequeo oncológico preventivo hacerte? Aquí te explicaremos cuáles hacerte según tu edad y sexo.



Hombres y mujeres



Laboratorio clínico: (Cualquier edad) Se utiliza la muestra de diversos fluidos para detectar anomalías.



Evaluación clínica: (Cualquier edad) Entrevista y examen clínico por un médico especialista.



Ecografía: Obtiene imágenes de órganos internos: hígado, útero, páncreas, ovarios, bazo y riñones. El médico la puede pedir complementaria al chequeo general o cuando existe algún síntoma.



Radiografías: al igual que la ecografía puede ser complementaria al chequeo médico anual, o según sintomatología.



Colonoscopia (51 años): Examen para detectar y tratar el cáncer de colon.



Endoscopia (51 años): Permite detectar el cáncer en los conductos internos del cuerpo.

Mujeres



Ecografía mamaria (desde los 18 años): Ayuda a detectar algunas anomalías en las mamas.



Papanicolaou (desde los 18 años): ayuda a prevenir las lesiones precursoras y no dejar que llegue a convertirse en cáncer.



Estudio citológico con el método de papanicolau (PAP) a partir de la primera relación sexual: Se estudian las células del cuello uterino para diagnosticar alguna anomalía.



Mamografía (41 años): Sirve para detectar lesiones pre malignas o cáncer de mama de manera temprana.

Hombres



Antígeno prostático: Detecta o descarta el cáncer de próstata.



Tacto rectal (45 años): Detecta el cáncer de próstata, rectal o en el colon inferior.

Contando con esta información, podrás incorporar a tu estilo de vida la cultura de la prevención.

**¿Qué chequeo te harás primero?
Tu cuerpo y tu familia te lo agradecerán.**



¡Quiero cuidar a mi familia!

Especialistas en Oncología que te acompañarán en la lucha

Más de 800,000 afiliados
en 27 años de experiencia

La más grande clínica oncológica
especializada y sedes con prestaciones propias

Más de 250 médicos especialistas
y 13,000 vidas salvadas

Mayor tasa de supervivencia
a 5 años 70% vs. 45% del promedio nacional