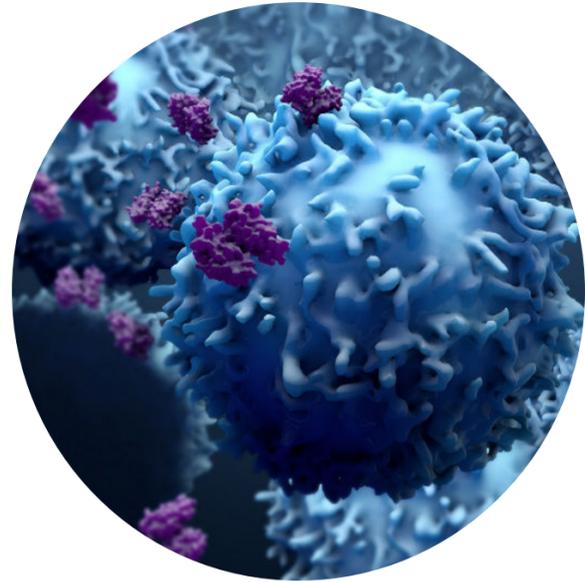


Día Internacional contra el Cáncer

04 de febrero

¿Qué es el cáncer?

- > En el cáncer las células comienzan a crecer de manera descontrolada y pueden invadir otro tejido.
- > El crecimiento de las células cancerosas es diferente al crecimiento de las células normales.
- > Las células cancerosas continúan creciendo y formando nuevas células cancerosas.
- > Hay muchos tipos de cáncer, e inician debido a este crecimiento sin control de células.
- > Estas células forman un tumor y también pueden crecer hacia otros tejidos, invadiéndolos.



Recomendaciones para reducir el riesgo de padecer cáncer

1. Primero que todo, no consumir tabaco

- > Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo humano. Se vincula con por lo menos 15 diferentes tipos de cáncer y está asociado al 90% de todos los casos de cáncer de pulmón.



2. Mantener un peso saludable, siempre

- El exceso de peso (sobrepeso/obesidad) se asocia con un alto riesgo de desarrollar muchos tipos de cáncer, como el cáncer de mama (en postmenopáusicas), colon, endometrio, riñón y esófago.
- Reduce el exceso de peso, pues tiene beneficios en tu salud.

3. Ten un estilo de vida activo físicamente

- Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física de moderada a vigorosa, durante 5 o más días de la semana.
- Los niños y adolescentes deben realizar al menos 1 hora diaria de actividad física, moderada o intensa.
- Limita las actividades que requieren estar sentado o acostado.

4. Comer más frutas, verduras y menos carne roja

- Limita el consumo de carnes procesadas y carnes rojas, ambas han sido relacionados con el cáncer de colon.
- Consume al menos el equivalente a 2 tazas y media de verduras y frutas, al día.

5. Evitar el consumo de alcohol o limitarlo

- El consumo de alcohol puede ser causa de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, hígado y mama.
- El riesgo aumenta considerablemente con la ingesta de más de 2 bebidas por día.

6. No exponerse a los rayos solares

- La exposición al sol es la causa más común de cáncer de piel.
- Se produce en las partes expuestas del cuerpo (cara, manos, antebrazos, orejas).

7. Hacerse un examen médico periódico

- El examen debe ser realizado de acuerdo a los factores de riesgo por tipo de cáncer a identificar.
- Un resultado positivo no necesariamente significa estar enfermo, debe confirmarse.
- Es recomendable contar con un programa de evaluaciones de acuerdo a la edad y el sexo.



¿Cuáles son mitos frecuentes sobre el cáncer?

1

Tener cáncer es una sentencia de muerte: NO, la probabilidad de morir por cáncer ha bajado constantemente y aumentado la supervivencia a 5 años.

2

Comer azúcar empeora el cáncer: NO, una alimentación con un alto contenido de azúcar puede aumentar su peso, y la obesidad incrementa riesgo de cáncer.

3

Los edulcorantes artificiales causan cáncer: NO, los estudios realizados, no han encontrado ninguna evidencia de que causen cáncer en seres humanos.

4

El cáncer es contagioso: NO, solo en caso de trasplantes, riesgo es extremadamente bajo.

5

Tener una actitud negativa empeora el cáncer: NO; sin embargo, las personas con una actitud positiva tienen más probabilidad de obtener mejores resultados.

6

Una cirugía o biopsia del tumor puedan causar que el cáncer se disemine: NO, la probabilidad de diseminación es extremadamente baja.

¿Qué podemos hacer por las personas que ya tienen cáncer?

- > Apoye a las personas con cáncer y a los sobrevivientes por el impacto físico y emocional que el cáncer produce.
- > Abogue por el compromiso de las autoridades con los recursos para reducir las tasas de muerte y lograr una mejor calidad de vida en pacientes y sobrevivientes.
- > Comparta conocimientos sobre la relación entre el riesgo de cáncer y fumar, no comer sanamente y el poco ejercicio.
- > Desaliente los mitos que discriminan las personas con cáncer.
- > Apoye las campañas con escuelas y centros de trabajo por una mejor alimentación y políticas que prohíban fumar.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

*3001

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe