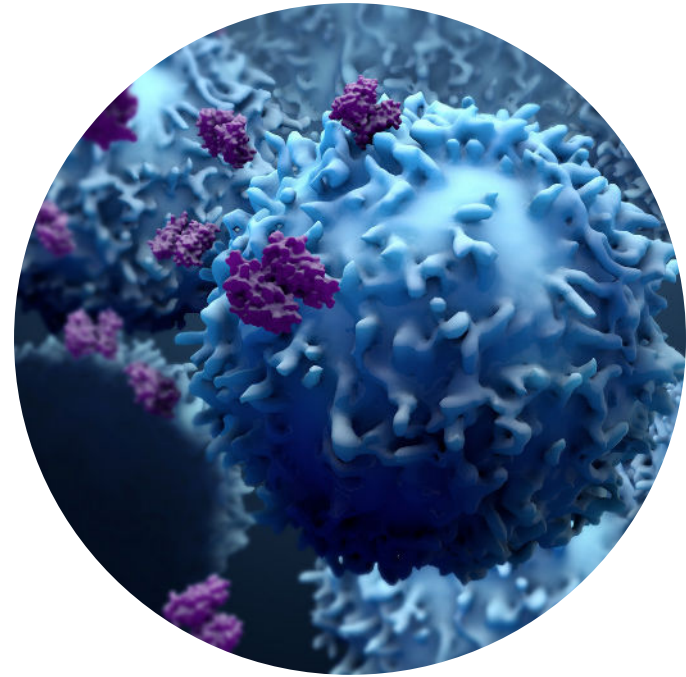


# Día Internacional contra el Cáncer

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](http://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

\*3001

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](http://mapfre.com.pe)