

Cáncer: ¿Tiene riesgo de tenerlo?

Publicado el: 15-01-2018

Todo mundo tiene algo de riesgo de tener cáncer. En los EE. UU. el cáncer tiene probabilidad de afectar a uno de cada dos hombres y a una de cada tres mujeres por lo menos una vez en su vida. La magnitud del riesgo que usted tiene depende de un número de factores. Esos factores incluyen el uso de productos derivados del tabaco, opciones en el estilo de vida (tales como dieta y ejercicio), antecedentes familiares, y factores en su lugar de trabajo y medio ambiente.

¿Cómo puedo evitar que me dé cáncer?

Desafortunadamente, algunos factores de riesgo para el cáncer, como por ejemplo los antecedentes familiares, están fuera de su control. Pero usted puede controlar algunos de los factores de riesgo más importantes para la mayoría de los tipos de cáncer; tales como su dieta y hábitos de ejercicio, su exposición al sol y a cámaras de bronceado, y si está pasado o pasada de peso o usa productos derivados del tabaco.

Visitar a su médico con regularidad también le puede ayudar. Dependiendo de su edad y de su historial médico su médico probablemente le hará pruebas llamadas "de exploración" para tratar de detectar las señales tempranas de ciertos cánceres. Para la mayoría de los tipos de cáncer, entre más pronto se encuentre el cáncer y se comience el tratamiento, mejores serán sus probabilidades de recuperación.

¿Cómo afecta mi riesgo de tener cáncer el fumar y usar otros productos derivados del tabaco?

Si usted fuma, parar de fumar es la cosa más importante que usted puede hacer por su salud. Fumar cigarrillos es una causa principal de cánceres del pulmón, laringe (caja sonora), boca y esófago, y también puede contribuir a cánceres en otras partes del cuerpo.

De acuerdo con la American Cancer Society (Asociación estadounidense para el cáncer) las personas que dejan de fumar a cualquier edad viven más que las que continúan fumando. Por ejemplo, los fumadores que paran antes de los 50 años tienen la mitad del riesgo de morir dentro de 15 años en comparación con aquellos que continúan fumando. Y entre más fume usted, más daño se hace. Las personas que fuman dos cajetillas o más al día tienen casi 20 veces más probabilidad de desarrollar cáncer que las que no fuman.

Otras formas de tabaco tales como cigarros, mascar tabaco y el rapé también pueden causar cáncer. Si usted usa productos derivados del tabaco y desea parar hable con su médico de familia. Él o ella le pueden ayudar a hacer un plan para parar.

¿La dieta y el ejercicio realmente pueden ayudar?

Comer una dieta con un contenido bajo en grasa y alto en fibra, y hacer ejercicio con regularidad son buenos para su salud en general. Al comer bien y mantenerse en buena condición física usted puede ayudar a reducir su riesgo de tener muchas enfermedades, inclusive ciertos tipos de cáncer.

No es difícil hacer un cambio en la dieta para su bien. Simplemente elija opciones que incluyan

granos enteros (como trigo integral o pasta), frutas, vegetales y productos lácteos con un contenido en grasa bajo. Disminuya la cantidad de dulces y alcohol e incluya pescado y aves en su dieta de manera regular. Hacer solo unos pocos de estos cambios puede mejorar su salud en general.

Si no está acostumbrado o acostumbrada a hacer ejercicio, comience despacio. Escoja un tipo de ejercicio que usted disfrute de modo que persevere en su empeño. Trate de aumentar gradualmente el tiempo de ejercicio de 30 a 60 minutos, de cuatro a seis veces por semana. Si tiene problemas del corazón o cualquier otro problema de salud hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

¿Cómo afectan mis antecedentes familiares mi riesgo de tener cáncer?

Desafortunadamente, algunos tipos de cáncer parece que se heredan. Las personas de cierta raza o grupo étnico pueden tener un riesgo mayor de algunos tipos de cáncer.

Su médico le preguntará si otros miembros de su familia han tenido cáncer. Si algún pariente cercano —padre, hermano, hermana o hijo— ha tenido cáncer, usted también probablemente tiene un riesgo mayor de tener cáncer.

Usted no puede cambiar sus antecedentes familiares pero la ayuda estar consciente de ello. Si usted y su médico saben que el cáncer tiende a heredarse en su familia, debe estar más atento a las señales tempranas de esta enfermedad. Por ejemplo, si usted es mujer y tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, su médico probablemente querrá que usted se comience a hacer mamogramas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.

¿Y con respecto a factores en mi lugar de trabajo o en el medio ambiente?

Puede haber sustancias en sus alrededores que pueden causar cáncer o ponerlo en un riesgo mayor de desarrollar cáncer. Estas pueden incluir polvo y vapores en el aire que usted respira y sustancias químicas que tocan su piel. La exposición al sol puede causar cáncer en la piel, y respirar el humo del cigarrillo —ya sea si usted es el que fuma o si respira el humo de las personas que fuman a su alrededor— lo pone en riesgo de cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer.

Pregúntele a su empleador si hay algunos materiales en su lugar de trabajo que pueden causar cáncer. Estos pueden incluir asbesto, solventes y sustancias químicas empleadas en manufactura o limpieza, humo o vapores provenientes de materiales que se queman y muchos más. Su empleador deberá tener una hoja de datos de seguridad de materiales ("material safety data sheet, MSDS en inglés.) de cada sustancia que potencialmente podría hacerle daño a su salud. Todos los empleadores están obligados por ley a completar estas formas y usted tiene derecho a verlas. Su empleador también deberá proporcionarle equipo —por ejemplo máscara y ropa de protección— para ayudar a disminuir su exposición a cualquiera de estos materiales nocivos.

Además, fíjese en el medio ambiente afuera de su trabajo. Demasiada exposición al sol puede causar cáncer de la piel; la forma más común de cáncer. Trate de mantenerse alejado del sol lo más que pueda. Si debe pasar tiempo en el sol use ropa para protegerse y crema protectora solar.

Respirar el humo del cigarrillo, cigarro o pipa —aún si usted no es quien está fumando— le hace daño a su cuerpo que puede conducir al desarrollo de cáncer. Si fuma, necesita dejar el cigarrillo. Si alguien en su familia fuma, ofrézcale a él o a ella ayudarle a dejar de fumar o pídale que fume afuera.

Fuente: <https://netsaluti.com>