

powered by

navigate°

Prevención del cáncer

01

Prevención del cáncer: hombres

Los tipos de cáncer más habituales en los hombres son el cáncer de próstata, el cáncer de colon, el cáncer de pulmón y el cáncer de piel.

Cáncer de próstata

El riesgo de sufrir cáncer de próstata aumenta con la edad, y es más habitual en hombres mayores de 65 años. Por motivos que se desconocen, los hombres afroamericanos presentan un riesgo incluso mayor de sufrir este tipo de cáncer que las demás razas.

Cáncer de colon

El cáncer de colon casi siempre empieza con un pólipo o un tumor en la pared del recto. Si tiene un pólipo, deben evaluarlo y extraérselo antes de que se vuelva cancerígeno.

Cáncer de pulmón

Ocho de cada diez muertes por cáncer de pulmón corresponden a fumadores, lo que significa dos cosas:

- Puede reducir significativamente su riesgo si no fuma.
- Aunque no sea fumador, debe respetar las pautas de detección.

Cáncer de piel

Si bien todos somos propensos a padecer cáncer de piel, las personas rubias y pelirrojas tienen un riesgo mayor. Tenga las siguientes precauciones: utilice protector solar, evite exponerse al sol o permanecer en la sombra al mediodía, y esté atento a los lunares y las manchas de la piel. Si nota cambios en un lunar o descubre un lunar nuevo, consulte a su médico.



Actividad mensual

Averiguación de riesgos de cáncer

Visite a su médico o ingrese a www.cancer.org para averiguar los riesgos de cáncer específicos para su edad, género, antecedentes familiares y estilo de vida.





powered by

navigate°

Prevención del cáncer

02

Prevención del cáncer: mujeres

Los tipos de cáncer más habituales que afectan a las mujeres son el cáncer de mama, de colon, de endometrio, de pulmón, de cuello uterino, de piel y de ovario.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el más habitual (no relacionado con la piel) en las mujeres. Si bien puede aparecer en cualquier momento, el riesgo aumenta con la edad.

Cáncer de endometrio

El cáncer de endometrio es el cáncer de la pared del útero y es más frecuente en mujeres mayores de 55 años, especialmente en la etapa de la menopausia. Una prueba de Papanicolaou no permite detectar el cáncer de endometrio. Analice con su médico si necesita realizarse exámenes.

Cáncer de cuello uterino

Para prevenir o detectar el cáncer de cuello uterino, siga las pautas de detección.

Cáncer de ovario

El cáncer de ovario puede afectar a cualquiera. El riesgo aumenta con la edad y en mujeres que nunca tuvieron hijos, que tienen infertilidad sin causa aparente o que tuvieron su primer hijo después de los 30 años.

No fume, siga las pautas de detección de cáncer, conozca sus antecedentes familiares, coma frutas y verduras, use protector solar, haga actividad física y mantenga un peso saludable.

Cáncer de colon, de piel y de pulmón

Para los casos de cáncer de colon, de piel y de pulmón, las mujeres deben tener las mismas precauciones que los hombres: No fume, siga las pautas de detección de cáncer, conozca sus antecedentes familiares, coma frutas y verduras, use protector solar, haga actividad física y mantenga un peso saludable.





powered by

navigate°

La importancia de la detección temprana

03

Pautas de detección y la importancia de la detección temprana

¿Por qué es tan importante descubrir el cáncer cuanto antes?

> 90 %

Más del 90 % de las mujeres a las que se les diagnostica cáncer de mama en la primera fase tienen un tiempo de supervivencia de, al menos, cinco años, en comparación con el 15 % de las mujeres que reciben el diagnóstico en las fases más avanzadas.

> 90 %

Más del 90 % de los pacientes con cáncer de intestino que reciben el diagnóstico en la primera fase sobreviven más que los que reciben un diagnóstico en fases más avanzadas.

> 80 %

Más del 80 % de los pacientes con cáncer de pulmón que reciben el diagnóstico en la primera fase sobreviven más que los que reciben un diagnóstico en la fase más avanzada.

Y las estadísticas continúan. Siga las pautas de detección de cáncer para detectar la enfermedad a tiempo.

Nota: Estas son las pautas que recomienda la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society). Consulte a su médico cuál es el tratamiento adecuado para usted.

EDADES	HOMBRES	MUJERES
21-39	Cáncer de colon: si tiene mayor riesgo de sufrir cáncer de colon por sus antecedentes familiares u otro factor, analice con su proveedor de atención médica si debe realizarse exámenes.	Cáncer de mama: si tiene mayor riesgo de sufrir cáncer de mama o siente algún cambio, consulte a un médico de inmediato. Cáncer de cuello uterino: entre los 21 y los 29 años, las mujeres deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada tres años. A partir de los 30 años, las mujeres que presentan un riesgo promedio deben realizarse una prueba de Papanicolaou y una prueba del virus del papiloma humano (Human Papillomavirus, HPV) cada cinco años. Cáncer de colon: si presenta mayor riesgo, hable con su médico sobre un examen de detección.
40-49	Cáncer de colon: todos los hombres mayores de 45 años deben realizarse un examen anual. Cáncer de próstata: si tiene más de 45 años y presenta mayor riesgo, analice con su médico los peligros y beneficios de realizarse un examen.	Cáncer de mama: comience a realizarse mamografías anuales a los 45 años. Cáncer de cuello uterino: continúe haciéndose una prueba de Papanicolaou y una prueba de HPV cada cinco años. Cáncer de colon: todas las mujeres mayores de 45 años deben realizarse un examen anual.
50-64	Cáncer de colon: continúe con los controles anuales. Cáncer de próstata: a los 50 años, todos los hombres que presentan riesgo promedio deben analizar con el médico los peligros y beneficios de realizarse un examen. Cáncer de pulmón: si tiene más de 55 años, analice con su médico si debe realizarse una prueba.	Cáncer de mama: a los 54 años, las mujeres pueden optar por realizarse una mamografía por año o cada dos años. Cáncer de cuello uterino: continúe haciéndose una prueba de Papanicolaou y una prueba de HPV cada cinco años. Cáncer de colon: continúe con los controles anuales. Cáncer de pulmón: si tiene más de 55 años, analice con su médico si debe realizarse una prueba.
Más de 65 años	Cáncer de colon: se recomienda realizarse un examen a los 75 años, y entre los 76 y los 85 años. Consulte a su médico y suspenda los exámenes a los 85 años. Cáncer de próstata y pulmón: analice con su médico las ventajas y desventajas de realizarse exámenes.	Cáncer de mama: a los 54 años, las mujeres pueden optar por realizarse una mamografía por año o cada dos años. Cáncer de cuello uterino: no debe realizarse ningún examen si sus resultados han sido normales durante los últimos 10 años. Cáncer de colon: se recomienda realizarse un examen a los 75 años, y entre los 76 y los 85 años. Consulte a su médico y suspenda los exámenes a los 85 años. Cáncer de pulmón: analice con su médico las ventajas y desventajas de realizarse un examen.

Receta

04

Batido de tofu rosado

Es bueno. Confíe en nosotros.

INGREDIENTES

- Envase de 16 onzas de tofu blando
- 2 tazas de jugo de naranja
- ¼ de taza de leche
- 1 ½ tazas de fresas frescas o congeladas
- 1 banana

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una batidora.
2. Tape y mezcle hasta obtener una preparación suave.

Tiempo total (cocción y preparación):

5 minutos

Porciones: 6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

115 calorías

3 g de grasa

1 mg de colesterol

12 mg de sodio

18 g de carbohidratos

1 g de fibra

6 g de proteínas





powered by

navigate°

Actividad

Averiguación de riesgos personales de cáncer

El riesgo que tiene de sufrir cáncer (y los tipos de cáncer que representan un riesgo para usted) varía según su edad, su género, sus antecedentes familiares y su estilo de vida. Para realizar esta actividad, visite www.cancer.org y dedique, al menos, 30 a 45 minutos a mirar videos o a leer artículos para averiguar los riesgos de cáncer que tiene. Luego, considere los cambios de estilo de vida que debería realizar o las precauciones que debería tomar.

Riesgos de cáncer según la edad/el género

Riesgos de cáncer según los antecedentes familiares

¿Algún familiar directo sufrió cáncer o hay antecedentes de algún tipo de cáncer en su familia? ¿Hay algo que deba hacer en consecuencia para tomar precauciones adicionales?

Riesgos de cáncer según su estilo de vida personal

Cambios que puedo hacer/precauciones que puedo tomar para reducir mi riesgo personal

No olvide las visitas al médico

La detección temprana es fundamental para la lucha contra el cáncer. Programe las citas recomendadas para su edad, su género y sus antecedentes personales o familiares.



powered by

navigate°

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, investigué mis riesgos de cáncer para completar satisfactoriamente la
Nombre en letra de imprenta

Actividad de bienestar 2019, Averiguación de riesgos de cáncer:

- ☐ Averigüé los riesgos según mi edad y mi género.
- ☐ Averigüé los riesgos según mis antecedentes familiares.
- ☐ Averigüé los riesgos según mi estilo de vida personal.
- ☐ Consideré los cambios que puedo hacer y las precauciones que puedo tomar para reducir mi

riesgo.

Firma:

Fecha:



El conocimiento es poder: detecte el cáncer a tiempo

¿Cómo puede reducir en gran medida el riesgo de sufrir cualquier tipo de cáncer?

No fume, siga las pautas de detección de cáncer, conozca sus antecedentes familiares, coma frutas y verduras, use protector solar, haga actividad física y mantenga un peso saludable.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

AVERIGUACIÓN DE RIESGOS DE CÁNCER

Visite a su médico o ingrese a www.cancer.org para averiguar los riesgos de cáncer específicos para su edad, género, antecedentes familiares y estilo de vida.