

CON SABOR A VIDA



La prevención del cáncer es una realidad, pero para lograrlo no basta con “comer saludable”. La alimentación, el nivel de ejercicio que se realiza, el fumar, entre otros factores determinantes influyen en el impacto al estado de salud y el riesgo de desarrollar cáncer en una persona. La Sociedad Americana del Cáncer ofrece seis pasos a seguir para reducir el riesgo de cáncer.



Realízate los exámenes de detección de cáncer

Los exámenes de detección regulares pueden captar algunos cánceres temprano, cuando son más pequeños, no se han propagado y son más fáciles de tratar. Hable con su médico sobre los exámenes para detección de cáncer de seno, cuello uterino, colon, pulmón y próstata.



Mantén un peso saludable

Tener sobrepeso u obesidad constituye un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de seno, colon, endometrio, riñón, esófago y páncreas.



Haz ejercicios con regularidad

- Adultos: 150 minutos de actividad moderada distribuidos durante toda la semana.
- Niños: 1 hora de actividad moderada cada día.



Consume una dieta saludable

- Come al menos 2 ½ tazas de frutas y verduras al día.
- Elige panes, pastas y cereales integrales en vez de granos refinados y arroz integral.
- Consume menos carnes rojas y procesadas como tocino, embutidos y salchichas.



Evita el tabaco

El consumo de tabaco es responsable de aproximadamente 1 de cada 5 muertes al año.



Limita el consumo de alcohol

Las investigaciones han demostrado que el alcohol puede aumentar el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer, incluyendo cáncer de seno, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto. Recomendación: hombres 2 tragos al día y las mujeres 1 trago al día.

Adopta un estilo de vida más sano y disfruta del bienestar de vivir una vida en balance.