

# Reduzca el riesgo de cáncer

## El cáncer puede tocarle a usted

Muchas personas creen que el cáncer es algo que les pasa a otros. Es importante entender que también puede tocarle a usted.

Más de un tercio de los casos de muerte por cáncer que tienen lugar en Australia podrían prevenirse.

Modificar su forma de vida puede ayudar a reducir sus posibilidades de contraer cáncer. En este folleto informativo aprenderá cómo hacerlo.

## Cómo reducir sus riesgos de contraer cáncer

- Hágase estudios periódicos de detección de cáncer;
- Preste atención a cambios inesperados;
- Mantenga un peso saludable;
- Limite el consumo de alcohol;
- Siga una alimentación sana;
- Manténgase físicamente activo;
- Evite la exposición excesiva al sol;
- Deje de fumar.

## Hágase estudios periódicos de detección de cáncer

En la mayoría de los tipos de cáncer, la detección precoz implica mayores posibilidades de que el tratamiento dé buen resultado.

**Los programas de detección** pueden ayudar a detectar el cáncer en forma precoz. Recomendamos encarecidamente que:

- Todas las personas mayores de 50 años se hagan una prueba de sangre oculta en materia fecal (faecal occult blood test, FOBT) cada dos años para observar signos de **cáncer de colon**.

- Las mujeres de entre 50 y 74 años se hagan una mamografía para descartar **cáncer de mama** cada dos años.
- Las mujeres de entre 18 y 70 años se sometan a un Papanicolau cada dos años para detectar cambios incipientes que puedan derivar en **cáncer de cuello uterino**.

En la actualidad no hay ningún programa de detección de **cáncer de próstata**. Los varones a quienes les preocupa el cáncer de próstata pueden consultar a su médico acerca de los estudios que existen para detectarlo. Para obtener más información, visite el sitio web [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au).

## Preste atención a cambios inesperados

Es importante saber qué es lo normal en su caso. Consulte a su médico si advierte cambios inesperados o tiene inquietudes.

Fíjese si presenta:

- bultos o llagas que no cicatrizan;
- tos o ronquera en forma persistente;
- adelgazamiento sin causa aparente;
- un lunar o una mancha en la piel que cambia de forma, tamaño o color;
- cambios en su forma habitual de defecación o sangre en las heces.

Estos signos no significan necesariamente que padezca cáncer, pero es importante que se los haga revisar. Quienes tengan antecedentes familiares de cáncer deben consultar al médico acerca de qué riesgo corren.

## Vacunación

Además de someterse a pruebas periódicas de Papanicolau, las niñas y las mujeres pueden prevenir el cáncer de cuello uterino mediante una vacuna contra el cáncer de cuello uterino.

Visite el sitio web [hpvvaccine.org.au](http://hpvvaccine.org.au) para obtener más información.

### Mantenga un peso saludable

Según las investigaciones del Consejo contra el Cáncer, en el caso de que el talle de cintura supere los 94 cm en el varón y los 80 cm en la mujer, el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer es más elevado. Entre ellos se cuentan el cáncer de colon, de mama y de esófago.

Mantener un peso saludable significa lograr un equilibrio entre lo que come y la cantidad de ejercicio que hace.

#### Consejos

- Reduzca los alimentos y las bebidas con alto contenido de grasas y azúcar.
- Limite o evite las gaseosas azucaradas, los jugos de fruta y el alcohol.
- Si es adulto, elija consumir leche y productos lácteos descremados o parcialmente descremados.
- Coma más verduras.
- Elija carne magra.
- Sírvase menos comida en el plato.

### Limite el consumo de alcohol

Aun cantidades moderadas de alcohol aumentan el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, mama y colon. El consumo de alcohol se relaciona con más de 5.000 casos de cáncer por año en Australia. Esto incluye uno de cada cinco casos de cáncer de mama.

Para reducir el riesgo de contraer cáncer, limite el consumo de alcohol. Mejor aún: evítelo del todo. Si opta por tomar alcohol, recomendamos:

- no más de dos medidas estándar por día;
- como mínimo uno o dos días sin alcohol por semana.

Una medida estándar de alcohol es:

- 285 ml de cerveza (un vaso de cerveza);
- 100 ml de vino (una copita de vino);
- 30 ml de bebida espirituosa (una medida de bebida espirituosa).

El alcohol no protege contra ningún tipo de cáncer. Si elige beber, beba con responsabilidad.

#### Consejos

- Limite el alcohol a las ocasiones especiales.
- Tome agua en lugar de alcohol.
- Diluya las bebidas. Por ejemplo, pruebe cerveza con limonada, vino blanco con agua mineral, o una bebida espirituosa con una gaseosa dietética.
- Prefiera las bebidas de baja graduación alcohólica.

### Siga una alimentación sana

Una alimentación saludable y equilibrada brinda más energía y ayuda a mantener un peso saludable. Además puede reducir el riesgo de cáncer.

Las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa y calorías. Son muy ricas en nutrientes. Esto hace que sean una parte importante de nuestra alimentación diaria.

Comer mucha carne roja (en especial, carne procesada) aumenta el riesgo de contraer cáncer de colon.

#### Consejos

- Consuma cinco porciones de verdura y dos de fruta por día. El tamaño de una porción es aproximadamente un puñado.
- Elija panes integrales y cereales.
- Coma carne roja solo tres o cuatro veces por semana. Una porción debería caber en la palma de la mano.
- Limite o evite el consumo de embutidos, salchichas, salame, tocino y jamón.
- Descargue la aplicación Traffic Light Food Tracker. Así podrá ver los niveles de sal, grasa y azúcar de los alimentos envasados que compra. Utilícela para elegir alimentos más sanos.

### Manténgase físicamente activo

La actividad física periódica disminuye la posibilidad de contraer cáncer de colon y de mama. Además ayuda a mantener un peso saludable.

Recomendamos:

- una hora de actividad moderada (por ejemplo, caminata enérgica, natación o bicicleta a un ritmo moderado) *O BIEN*
- 30 minutos de actividad intensa (por ejemplo, fútbol, squash, netball, básquet, footing y bicicleta a gran velocidad) casi todos los días.

### Consejos

- Manténgase activo de tantas formas como pueda.
- Vaya a hacer las compras caminando en lugar de ir en auto.
- Aproveche para caminar en la pausa del almuerzo.
- Diríjase al trabajo caminando o en bicicleta.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica.
- Haga algo que le guste o que pueda hacer con un amigo, como tenis, natación o danza.
- Si su trabajo requiere estar sentado, tómese pausas periódicas para hacer alguna actividad. Muévase tanto como sea posible a lo largo de la jornada.
- Considere la actividad como una oportunidad y no como una molestia.

### Protéjase del sol

Es importante equilibrar los riesgos de contraer cáncer de piel mediante la cantidad suficiente de vitamina D. En Victoria, desde septiembre hasta abril, el nivel promedio de rayos ultravioleta (UV) suele estar en tres y más. Es necesario protegerse del sol. Para la mayoría de los habitantes de Victoria, algunos minutos de exposición al sol por día antes de las 10 y después de las 15 constituyen una dosis suficiente de vitamina D.

Para protegerse del sol:

- Use ropa que lo proteja del sol.
- Aplíquese protector solar de amplio espectro de un FPS de 30 como mínimo y resistente al agua 20 minutos antes de salir y posteriormente cada dos horas.

- Utilice un sombrero que le proteja el rostro, la cabeza, la nuca y las orejas.
- Busque la sombra.
- Use anteojos de sol (verifique que cumplan la norma vigente en Australia).

Desde mayo hasta agosto, la mayoría de las personas necesitan dos o tres horas de exposición al sol durante toda la semana para obtener vitamina D. Por lo general, uno no necesita protección solar a menos que pase mucho tiempo afuera, en la nieve, o que la radiación ultravioleta alcance tres o más. Las personas de piel naturalmente muy oscura necesitan una exposición al sol entre tres y seis veces mayor.

### Consejos

- Consulte la alerta de SunSmart con respecto a los rayos UV en [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au), o en la sección del periódico sobre el pronóstico del tiempo.
- Revísese la piel como mínimo cada tres meses para observar si hay cambios.
- Consulte al médico si tiene una llaga que no cicatriza, si le apareció o le comenzó a sangrar algún lunar en forma repentina, o si tiene un lunar que cambió de tamaño, espesor, forma o color.
- Algunas personas corren mayor riesgo de carecer de vitamina D. Por ejemplo, las de piel naturalmente muy oscura, las que toman muy poco sol o nada, y algunos bebés lactantes. Consulte a su médico si le preocupa su nivel de vitamina D.
- Descargue la aplicación gratuita SunSmart. Allí encontrará la cantidad de radiación UV de su zona, información meteorológica actualizada, recomendaciones sobre la vitamina D y una calculadora de protección solar.

Visite el sitio web [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) para obtener más información.

### Deje de fumar

Cuanto antes deje de fumar, más reducirá el riesgo de contraer cáncer. Nunca es tarde.

Aproximadamente una de cada cinco muertes por cáncer se debe al tabaquismo. Más de 10.000 australianos por año contraen cáncer por fumar.

Fumar provoca cáncer de pulmón, de boca, de nariz, de seno paranasal, de garganta, de laringe, de ovario, de colon, de uréter, de vejiga, de hígado, de riñón, de esófago, de páncreas, de lengua, de cuello uterino, de médula ósea (leucemia mielocítica) y de estómago.

Aunque uno no fume, aspirar el humo del cigarrillo de otros puede aumentar el riesgo de contraer cáncer. Evite ser fumador pasivo.

En todos los bares y discos de Victoria ahora está prohibido fumar, así como también en el interior de restaurantes y lugares de trabajo.

### Consejos

- Comuníquese con la Quitline (línea telefónica para dejar de fumar) al 13 78 48. Un asesor podrá aconsejarle y enviarle en forma gratuita un Quit pack con información para dejar de fumar.
- Visite el sitio web [quit.org.au](http://quit.org.au) para obtener asesoramiento e información sobre cómo dejar de fumar. También puede utilizar la herramienta Quit Coach. Es una guía por Internet que lo asesorará respecto de su situación.
- Quienes recurren a asesoramiento y a medicación para dejar de fumar tienen las mayores probabilidades de lograrlo.
- Practique la respuesta "gracias, pero no fumo" cuando le ofrezcan un cigarrillo.
- Considérese a sí mismo un no fumador.

### Multilingual Cancer Information Line (línea plurilingüe de información sobre cáncer)

Para hablar con una enfermera de oncología a través de un intérprete en el idioma que prefiera, siga estos pasos:

1. Llame al Translating and Interpreting Service (Servicio de Traducción e Interpretación) al 13 14 50, de lunes a viernes de 9 a 17.
2. Indique el idioma que necesita.
3. Espere en línea hasta que lo atienda un intérprete (puede demorar hasta 3 minutos).
4. Pídale al intérprete que llame a la línea de ayuda del Cancer Council

(Consejo contra el Cáncer), al 13 11 20.

5. Estará en comunicación con el intérprete y una enfermera de oncología.

Visite [www.cancervic.org.au/languages](http://www.cancervic.org.au/languages) para obtener más información sobre cáncer en su idioma o para ver este folleto informativo en otros idiomas.

Última actualización: 2015

