

PREVENIR EL CANCER ES LA MEJOR ARMA CONTRA ESTE MAL

Aunque la causa del cáncer es desconocida en muchos casos y multifactorial en otros, se conocen varios factores de riesgo clínicos y biológicos que aumentan la probabilidad de padecer cáncer y que deberían evitarse, como por ejemplo el tabaquismo. Lamentablemente también existen factores de riesgo geográficos de grupos sociales que no pueden ser eludidos, por ejemplo, estadísticamente las mujeres de raza negra con menos de 40 años tienen una gran incidencia de cáncer de mama.

Dejar de fumar es importante para su salud, el tabaquismo o fumar cigarrillos es por una gran diferencia uno de los factores más comunes en el desarrollo de varios tipos de cáncer, no solo del cáncer pulmonar, el humo del cigarrillo contiene agentes altamente carcinógenos y dañinos que pueden ser precursores del cáncer de próstata y otros cánceres.

El cigarrillo puede considerarse como un veneno para el cuerpo humano, usted al fumar está inhalando alquitranes (benzopirenos y nitrosaminas) que son responsables del 30% de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.) y del 90% del cáncer de pulmón. Pero no se detiene ahí, el cigarrillo también llenará su cuerpo con monóxido de carbono que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. La nicotina además, produ-

ce una adicción similar al de otras drogas como la heroína o cocaína.

Se estima que hasta un 50% de los cánceres podrían ser evitables y existen otros métodos para prevenir la aparición del cáncer en su cuerpo:

REGLAS GENERALES

Dejar de fumar prolongará su vida, más que cualquier actividad física.

Una dieta balanceada y saludable.

Evitar la excesiva exposición al sol que puede causar melanomas.

Quimioprevención: Es la utilización de determinados agentes químicos, naturales o sintéticos, para revertir, suprimir o impedir la carcinogénesis antes del desarrollo de una neoplasia maligna.

Quimioevitación: Evitar el contacto con determinados agentes químicos cancerígenos o de los que no se tiene la seguridad de que no provocan cáncer.

Vacunación: Las vacunas para determinados virus, pueden prevenir determinados tipos de cáncer. Por ejemplo la vacunación universal contra la hepatitis B, puede reducir la incidencia de hepatoma.

Detección precoz del cáncer, con un diagnóstico a tiempo es mucho más factible lograr buenos resultados con los tratamientos actuales.

