

# Prevención D Cáncer

Conocimiento = Control

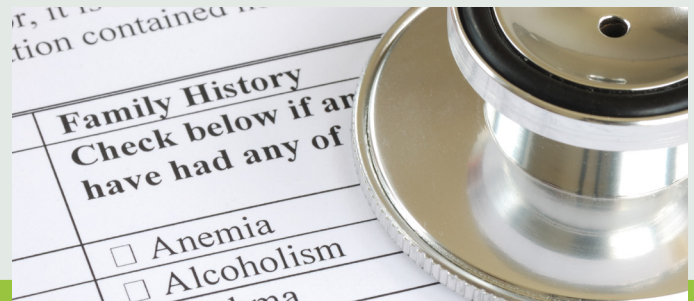
## Conozca su Enemigo

En el combate al cáncer, el conocimiento significa control. Lea nuestra publicación para este mes para obtener más información sobre el cáncer, luego haga su propia investigación y determine cómo hacer cambios más saludables para mejorar su estilo de vida.

section **01**

### Su Actividad para Octubre: Conocimiento = Control

El cáncer es una enfermedad personal. Estudie su histórico personal y el de su familia y haga sus investigaciones para saber cómo puede limitar su riesgo.



## Los Tipos más Comunes de Cáncer

**Cáncer cutáneo no-melanoma.** El cáncer cutáneo se puede formar en cualquier parte de su cuerpo, pero lo más común es que se desarrolle en las partes que estaban expuestas al sol. La edad de la persona y problemas del sistema inmunológico también pueden aumentar ese riesgo.

**Melanoma.** Otro tipo de cáncer cutáneo, el melanoma se forma en la piel que contiene gran cantidad de pigmento y frecuentemente empieza como un lunar. Es muy importante consultar un especialista inmediatamente si usted tiene lunares de forma irregular, nuevos o que han cambiado.

**Cáncer de Pulmón.** Este tipo de cáncer es el líder en muertes relacionadas con cáncer en hombres y mujeres. Para evitar ese riesgo, no fume y trate de evitar la "inhalación secundaria" Si usted es fumador, busque un programa de cesación de tabaco.

**Cáncer colorectal y de la vejiga.** A medida que va envejeciendo es importante hacerse un chequeo regularmente. ¡Si usted siente alguna molestia fuera de lo normal en esas dos áreas consulte a su doctor inmediatamente!

**Cáncer renal.** Este tipo de cáncer es más común en personas de más de 40 años y se forma dentro de los tejidos o conductos de los riñones.

**Cáncer de próstata.** Esta es la forma más común de cáncer en los hombres (y principalmente de más de 50 años de edad). Este cáncer se desarrolla en los tejidos internos de la glándula próstata, la cual se encuentra en la base de la vejiga.

**Cáncer de mama.** La causa más común de cáncer en la mujer es el de mama y casi siempre se presenta sin síntomas. Por ese motivo es importante no depender exclusivamente en el auto-examen y consultar el doctor regularmente.

**Linfoma No-Hodgkin.** Este término se aplica a varios tipos de cáncer relacionados con las células sanguíneas blancas. Cualquier persona puede contraer ese cáncer, los síntomas incluyen hinchazón de los nódulos linfáticos, fiebre y pérdida de peso.

**Leucemia.** La leucemia puede ocurrir en hombres, mujeres y niños y causa más muertes entre los jóvenes menores de 20 años de edad. Este cáncer se desarrolla lentamente y puede presentarse sin síntomas o agudo, siendo que este último acelera rápidamente el apareamiento de los síntomas.

## Consejos para Reducir su Riesgo de Contraer Cáncer

No existe ningún método que pueda eliminar completamente el riesgo de contraer cáncer. Lamentablemente hasta las personas que se cuidan perfectamente pueden tener mala suerte y enfermarse. Pero, nosotros sabemos que lo que usted hace tiene mucho que ver. La vida activa y saludable, además de una buena dieta natural y nutritiva son las dos claves para proteger su salud. Pero también existen otras cosas específicas que puede limitar el riesgo de contraer cáncer, como sea:

### #1

#### Hacerse Chequeos Regulares

Estos deben ser hechos de acuerdo a su edad y sexo y teniendo en cuenta el histórico de su familia. ¡La detección temprana es esencial para hacer un tratamiento eficaz!

### #2

#### No Fume ni Tome Bebidas Alcohólicas en Exceso

Esto es lógico, pero la gente lo sigue haciendo. El fumar y tomar en exceso causa varios problemas de salud y aumentan el riesgo de contraer cáncer. Si quiere dejar de fumar, pero no consigue, usted no es el único. ¡Trate de entrar en un grupo de apoyo o en un programa de cesación de tabaco!

### #3

#### Trate de no Exponerse a los Rayos Ultravioleta (UV)

Siga las directrices recomendadas para reducir los efectos dañinos de la radiación ultravioleta (UV). Póngase protector solar o evite quedarse al sol por largos ratos durante las horas más peligrosas (entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde), especialmente durante los meses de verano. Tenga siempre en cuenta que los rayos ultravioleta (UV) pueden hacer daño cuando están reflejados por el agua o aún en un día nublado. ¡Asegúrese siempre de tomar las precauciones necesarias!

### #4

#### Viva una Vida Activa

Ya hemos mencionado esto antes, pero vale la pena repetirlo—una vida activa y saludable disminuirá el riesgo de contraer cáncer. No se olvide de sus 150 minutos de actividad semanal.

# Common and Unexpected Carcinogens

## Carcinógenos Comunes

### Fumar Tabaco

Un hábito mortal sin ningún tipo de beneficio, el fumar sigue siendo una de las causas principales de cáncer y del mayor número de muertes todos los años — según el Centro de Control de Enfermedades, los problemas de salud relacionados con el fumar son responsables por la muerte de aproximadamente seis millones de personas por año.

### Inhalación Secundaria

Esto es muy cierto y puede aumentar el riesgo de una persona que está inhalando el humo de un cigarro que otra persona está fumando cerca suyo en casi una cuarta parte. Asimismo ese riesgo también se aplica al cáncer de la laringe y de la faringe.

### Radiación Ultravioleta (UV)

Los rayos del sol y las lámparas para broncear son las peores fuentes de radiación ultravioleta (UV), causando el envejecimiento de las células cutáneas, quemaduras del sol y aumentan en gran forma el riesgo de cáncer cutáneo.

## Carcinógenos Inesperados

### Carne Carbonizada

El asar carne en la parrilla o freírla en una sartén libera compuestos carcinógenos similares a los que se encuentran en el humo del cigarro o en el escape de un automóvil. Prepare su carne hasta que esté lista — pero que no quede carbonizada — para cortar ese riesgo al mínimo.

### Residuos de Leña y Hollín

El respirar esos residuos aumenta el riesgo de contraer cáncer nasal y pulmonar. ¡Use siempre una mascarilla cuando tenga que estar en contacto con ellos!

### Alcohol

Agréguelo a la lista de consumo excesivo de alcohol. Si usted toma bebidas alcohólicas, trate de mantenerse dentro de las directrices recomendadas para beber con moderación (máximo una copa por día para las mujeres y dos para los hombres).



## Receta para Octubre

### Ensalada de Pollo con Blackberries

*En lugar del pollo se puede poner salmón, filete asado o cualquier otro tipo de proteína.*

**Tiempo Total de Preparación: 30 minutos**

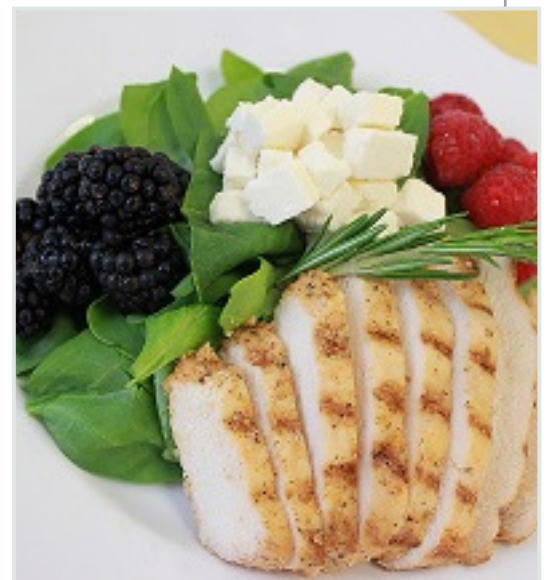
**Porciones: 4**

#### INGREDIENTES

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 2 pechugas de pollo                             | 1/4 taza de aceitunas negras       |
| Jugo de 1/2 limón                               | 1/4 taza aceitunas verdes          |
| 1 cucharaditas de tomillo                       | 1 taza de blackberries frescos     |
| 1/4 taza de aceite de oliva extra-virgen        | 1 cucharada de vinagre de fruta    |
| 2 lechugas                                      | 1/4 cucharadita de sal (o a gusto) |
| 1/2 taza de corazón de alcachofa (del enlatado) |                                    |

#### INSTRUCCIONES

1. Pincelar las pechugas de pollo con la mitad del aceite de oliva, agregar el jugo de limón, tomillo y sal. Dejar marinar por lo menos durante 30 minutos.
2. Calentar el horno a 400°F/204°C y asar el pollo sin cubrirlo durante 25 o 30 minutos.
3. Quitar las pechugas del horno, enfriarlas y cortarlas en pedazos.
4. Escurrir los corazones de alcachofa y cortarlos en pedazos.
5. Lavar y escurrir los blackberries.
6. Enjuagar las lechugas y secarlas; luego cortarlas y ponerlas en un tazón para servir.
7. Agregar los corazones de alcachofa, pollo, aceitunas negras, aceitunas verdes y blackberries sobre la lechuga.
8. Rociar la ensalada con el restante aceite de oliva y el vinagre de fruta.



#### NUTRICIÓN

587 calorías  
 40 g grasa  
 15 g carbohidratos  
 8 g fibra  
 45 g proteína

