

Hábitos Que Pueden Salvar Tu Vida

**Mes de la prevención
del cáncer** | Marzo **6 al 26**

Las pequeñas acciones en el cuidado de nuestra salud pueden ayudarnos a prevenir un cáncer.

- Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Realice actividad física regularmente.

Cuidarte está en tus manos ¡Empieza hoy!



Mes de la prevención del Cáncer. La detección temprana del cáncer brinda la oportunidad de un diagnóstico y un tratamiento a tiempo y oportuno.

La detección temprana del cáncer brinda la oportunidad de un diagnóstico y un tratamiento a tiempo y oportuno.

Sí bien aspectos no modificables como la herencia, el sexo y la raza son parte de los factores de riesgo relacionados con la aparición del cáncer, la evidencia científica muestra que mantener un estilo de vida saludable disminuye hasta en un 40% la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

Los médicos de la Subred expertos en el tema recomiendan estos hábitos de vida saludable. Aquí sus indicaciones.

- Evite el consumo de tabaco y la exposición al humo.
- Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Realice actividad física regularmente.
- Limite el consumo de alcohol.
- Tome medidas para evitar las Infecciones crónicas del virus del papiloma humano (VPH), para el cáncer de cuello uterino, hepatitis B y C, para el cáncer de hígado y H. pylori, para el cáncer de estómago.
- Disminuya la exposición a radiación ultravioleta generada por el sol, usando continuamente protector solar y prendas que cubran la piel.

Detectar el cáncer a tiempo incrementa las posibilidades de superar la enfermedad significativamente, por eso es importante conocer y solicitar los exámenes de rutina que se recomiendan.

- Vacunación contra el Virus de Papiloma Humano (VPH) para mujeres entre los 9 y los 18 años.
- Citología o prueba de ADN-VPH para cáncer de cuello uterino, según edad.
- Toma de mamografía para identificar cáncer de mama.
- Tacto rectal como prueba tamiz base para identificar el cáncer de próstata.
- Educación a cerca del autoexamen de seno.
- Medidas de prevención de infecciones relacionadas con el cáncer.

Recuerde: el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño raciocinio que puede salvarnos la vida.