

# EL CANCER UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE

Dr. Rodman López Arias

Cirugía y Quimioterapia del Cáncer

[www.centrodeltcancer.com](http://www.centrodeltcancer.com)

Septiembre de 2011

# EL CANCER UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE

Dr. Rodman López Septiembre de 1991

Algunos tipos de cáncer crecen en silencio y en órganos que no son susceptibles al examen médico rutinario y cuando producen síntomas por lo general se encuentran en etapas avanzadas conduciendo a la muerte en pocos meses: Ca. de Páncreas, Pulmón, Cerebro.

Afortunadamente más de las tres cuartas partes de casos de cáncer pueden ser prevenibles, es decir, podemos evitar que aparezcan (prevención primaria) o podemos detectarlos en etapas tempranas de su evolución (prevención secundaria).

Para prevenir el cáncer es necesario abandonar algunas costumbres nocivas y adquirir hábitos que nos protejan de los agentes productores de cáncer; habrá que tener presente las señales de alerta del cáncer, hacer algunas sencillas pruebas de detección y practicarnos un examen médico cuando haya alguna señal de alarma o anualmente si no hubiera molestias.

# RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN PRIMARIA DEL CÁNCER

- 1- **Exalte la fidelidad conyugal como una virtud humana**; y explique a las jovencitas la conveniencia de iniciar relaciones sexuales después de los 18 o 20 años.
- 2- **Evite la exposición prolongada a los rayos del sol** y protéjase con sombrillas, sombreros, camisas de manga larga y cremas con filtro solar con factor de protección mayor de 30. No use bronceadores.
- 3- **No fume y evite el uso del tabaco en cualesquiera de sus formas.**
- 4- **Si consume bebidas alcohólicas sea moderado** y no fume mientras bebe porque aumenta el riesgo de padecer cáncer.
- 5- **Reduzca las grasas** en su dieta
- 6- **Evite la obesidad.**
- 7- **Reduzca el consumo de embutidos** y alimentos preservados en sal o ahumados.
- 8- **Acostumbre una dieta rica en frutas y vegetales frescos.**
- 9- Si padece Fimosis (prepucio estrecho) **solicite la Circuncisión.**
- 10- Si está expuesto a radiaciones ionizantes, sustancias químicas y gases tóxicos,  **siga las indicaciones de protección e higiene industrial.**

# RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN SECUNDARIA DEL CÁNCER

- 1- **Citología cervicovaginal por lo menos cada año** en toda mujer que ya haya iniciado relaciones sexuales.
- 2- **Autoexamen mamario mensual** desde la adolescencia; Mamografía cada dos años desde los 37 y anual después de los 50 años.
- 3- **Tener presente las 7 señales de alerta del cáncer:** sangrado o flujo anormales por fosas nasales, vagina uretra o ano; una bola o endurecimiento en el seno, el cuello o cualquier otra parte del cuerpo; una úlcera que no cicatriza; cambios en el color o tamaño de una verruga o lunar; cambios en la evacuación del intestino o la vejiga como estreñimiento, diarrea, dificultad para orinar, etc.; indigestión, molestias abdominales inespecíficas o dificultad para tragar; tos o ronquera persistentes.  
Consulte con su Médico cuando se presente sangrado o flujo anormales aunque sea una sola vez o cuando alguna de las otras señales persista por más de 2 semanas.
- 4- **Consulta médica anual** aunque no existan síntomas especialmente si su edad es mayor de 40 años.

# EL CANCER UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE

Dr. Rodman López Arias

Cirugía y Quimioterapia del Cáncer

[www.centrodeltcancer.com](http://www.centrodeltcancer.com)

Tels. 503-22262427 y 503-71404427