

Información para las mujeres:

10 Consejos para Cerrar las Puertas al Cáncer

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), siempre en cabeza frente al cáncer considera que la mejor manera de luchar contra esta enfermedad es prevenir y adoptar unos hábitos de vida saludables. Prevenir el cáncer desde la juventud es la mejor manera de asegurarse una vida larga y con salud. Para ello consideramos fundamental adoptar los Diez Mandamientos del Código Europeo Frente el Cáncer:

NO FUME

Si es fumador, deje de hacerlo lo antes posible, y si no lo hace, no lo pruebe nunca.

NO BEBA ALCOHOL

y si lo hace, modere su consumo.

CONSUMA FIBRA

Verduras, frutas frescas, y cereales con alto contenido en fibra.

EVITE EL EXCESO DE PESO

Es importante practicar ejercicio físico de manera regular, así como mantener una correcta alimentación, baja en grasas.

TOME EL SOL CON PRECAUCIÓN

Evite las exposiciones muy prolongadas y las quemaduras solares, especialmente en los niños.

NO SE EXPONGA A SUSTANCIAS CANCERÍGENAS

Siga estrictamente las regulaciones encaminadas a la prevención de exposición a sustancias cancerígenas. Siga las instrucciones sanitarias y de seguridad acerca de esas sustancias.

ACUDA A SU MÉDICO ANTE CUALQUIER SOSPECHA

Ante cualquier bulto, herida que no cicatriza (incluida en la boca), lunar que cambia de forma o color, o hemorragia inexplicable.

ACUDA A SU MÉDICO

Si padece problemas persistentes, tales como tos crónica, ronquera, cambios en los hábitos

intestinales o urinarios o una pérdida de peso inexplicable.

ACUDA REGULARMENTE AL GINECÓLOGO

Participe en los programas organizados para prevención del cáncer de cuello de útero.

EXAMINE SUS SENOS REGULARMENTE

Si tiene más de 50 años o antecedentes familiares, participe en programas de detección de cáncer de mama.

En España, un país que aprueba con nota en cuanto a asistencia y atención a los enfermos de cáncer, suspende en cuanto a prevención de esta enfermedad.

Es un hecho reconocido por todos los organismos internacionales que existen una serie de factores de riesgo, relacionados con los estilos de vida, que influyen de manera importante en el desarrollo de la mayor parte de los cánceres.

El tabaquismo, el alcohol, la alimentación no saludable y la falta de ejercicio físico pueden pasarnos factura años después, provocándonos o acelerando la aparición de un cáncer. Es, por tanto, esencial adoptar unos hábitos de vida saludables desde la juventud, pues con ello nos aseguraremos una vida más larga y tranquila.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

