



# Haga más ejercicio para reducir su riesgo de cáncer

Pocas palabras en el idioma generan tanto miedo y ansiedad como “cáncer”. Es una enfermedad que todos queremos evitar desesperadamente.

La buena noticia es que existen formas comprobadas de reducir el riesgo de cáncer. El ejercicio es una de las mejores.

## Reduce el riesgo de al menos 13 tipos de cáncer

Las investigaciones demuestran que el ejercicio regular de “intensidad moderada a vigorosa” reduce el riesgo de al menos 13 tipos de cáncer diferentes, incluidos los de mama, colon, pulmón, endometrio, hígado, estómago, riñón, esófago y vejiga. También reduce el riesgo de leucemia mieloide, así como de cáncer de la cabeza y cuello.

Se cree que el ejercicio reduce el riesgo de cáncer al controlar el peso, reducir las hormonas sexuales, disminuir la inflamación y estimular el sistema inmunológico. La actividad física también puede mejorar la calidad de vida y ayudar a mejorar los resultados durante el tratamiento del cáncer.

## No es necesario correr maratones

Cuanto más ejercicio haga, mejor en términos de prevención del cáncer, pero no tiene que ejercitarse como si estuviera entrenando para una maratón. En general, apunte a por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado, o 75 minutos de ejercicio vigoroso, cada semana.

Esto podría ser tan simple como caminar 30 minutos cinco días a la semana. Agregar algo de entrenamiento de fuerza también es beneficioso. No adopte un enfoque de todo o nada. Lo más importante es que realice actividad física de manera constante.

## Haga todo lo que pueda para prevenir el cáncer

El ejercicio es solo una forma de reducir el riesgo de cáncer. La nutrición también es importante, al igual que los exámenes regulares de detección de cáncer.

---

*Se cree que el ejercicio reduce el riesgo de cáncer al controlar el peso, reducir las hormonas sexuales, disminuir la inflamación y estimular el sistema inmunológico.*

---





## Hágase una prueba de detección de cáncer

Otro paso importante para la prevención del cáncer es hacerse las pruebas de detección recomendadas. Pueden ayudarlo a usted y a su médico a identificar los signos de cáncer en forma temprana, cuando es más tratable.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) apoyan las pruebas de detección de cáncer de mama, cuello uterino, colorrectal (colon) y de pulmón. Cuál de estas pruebas de detección debe hacerse depende de su sexo, edad, antecedentes familiares y otros factores.

### Pruebas de detección de cáncer de mama

Se recomienda que las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama se hagan una mamografía cada dos años entre los 50 y los 74 años. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama deben hablar con su médico sobre cuándo comenzar a hacerse las mamografías y con qué frecuencia.

### Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino

Dos pruebas ayudan a detectar el cáncer de cuello uterino:

- La prueba de Papanicolaou busca células precancerosas en el cuello uterino.
- La prueba de HPV identifica el virus del papiloma humano que puede provocar estos cambios celulares.

Las mujeres deben hacerse una prueba de Papanicolaou a partir de los 21 años. Si es normal, su médico puede recomendarles que esperen tres años hasta la próxima. Las pruebas de HPV deben comenzar a los 30 años. Si esa prueba es normal, las mujeres pueden esperar tres años hasta su próxima prueba.

### Pruebas de detección de cáncer colorrectal

La mayoría de las personas debería comenzar a hacerse la prueba de detección del cáncer colorrectal después de cumplir los 45 años. Las opciones de detección incluyen análisis de heces, sigmoidoscopia flexible, colonoscopia y colonografía por TC (colonoscopia virtual). Es posible que las personas con ciertas enfermedades intestinales o antecedentes familiares deban comenzar las pruebas de detección a una edad más temprana.

### Pruebas de detección de cáncer de pulmón

Los fumadores empedernidos actuales o anteriores (aquellos que dejaron de fumar en los últimos 15 años) entre las edades de 50 y 80 años deben hacerse exámenes de detección de cáncer de pulmón anuales. Esto se hace con tomografía computarizada de baja dosis (low-dose computed tomography, LDCT).

### Hable con su médico

Si no está seguro de qué exámenes debe hacerse, hable con su médico. Juntos, pueden revisar su historial familiar, estilo de vida y otros factores para decidir qué pruebas de detección son adecuadas para usted.





## Comer bien para evitar el cáncer

Los estudios demuestran que entre todas las muertes relacionadas con el cáncer, hasta un 30-35 % están relacionadas con la dieta. Parte del aumento del riesgo de cáncer se debe a los alimentos en sí, y otra parte se debe al aumento de peso corporal debido a una dieta poco saludable.

Para reducir su riesgo de cáncer, el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund, WCRF) y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute of Cancer Research, AICR) le recomiendan:

- **Seguir una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas y legumbres.** Estos alimentos deben constituir la mayor parte de su dieta diaria.
- **Limitar la carne roja y la carne procesada.** Consuma solo cantidades moderadas de carne de res, cerdo (¡sí, el cerdo es científicamente una carne roja!) y cordero. Trate de evitar la carne procesada, como el tocino, las salchichas y los fiambres, por completo.
- **Limitar las bebidas azucaradas.** En su lugar, beba principalmente agua y bebidas sin azúcar.
- **Comer poco o nada de alimentos muy procesados (incluida la comida rápida).** También conocidos como alimentos ultraprocesados, estos alimentos tienen ingredientes agregados no saludables como grasa, sal, almidón, azúcar, colorantes y saborizantes artificiales y conservantes.

Una buena alimentación previene otras enfermedades

Llevar una dieta saludable no solo lo ayudará a protegerse del cáncer. También puede ayudar a prevenir la diabetes,

enfermedades del corazón y otras enfermedades. Es probable que se sienta mejor en general, tanto física como mentalmente.

*Parte del aumento del riesgo de cáncer se debe a los alimentos en sí, y otra parte se debe al aumento de peso corporal debido a una dieta poco saludable.*



1. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/cancer/preventing-cancer/>  
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2515569/>  
3. <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-processed-food>

# ENSALADA CREMOSA DE BRÓCOLI Y MANZANA

## Ingredientes

- 4 tazas de floretes de brócoli.
- 1/2 de taza de zanahorias ralladas.
- 1/2 cebolla colorada, en rodajas finas.
- 2 manzanas, cortadas en cubitos.
- 1/2 taza de nueces de pecán, picadas.
- 1/2 taza de arándanos secos.
- 1 taza de yogur natural griego
- 2 cucharadas. jugo de limón.
- 1 cucharada de miel.
- Sal y pimienta a gusto

## Instrucciones

1. En un tazón grande, combine el brócoli, las zanahorias, la cebolla, las manzanas, las nueces y los arándanos.
2. En un recipiente aparte, mezcle el yogur, el jugo de limón y la miel.
3. Combine la mezcla de yogur con la mezcla de vegetales y mezcle bien. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Refrigere hasta que esté listo para servir.

### Porciones

8



### Información nutricional

Calorías	140
Grasa total	6 g
Sodio	25 mg
Carbohidratos	20g
Azúcar total	15 g
Fibra nutricional	3 g
Proteína	5 g