

7 hábitos que previenen el cáncer en las mujeres

Por: Dr. Danilo Alfonso Arévalo Sandoval. Ginecólogo-Oncólogo.

<http://medicosdeelsalvador.com/doctor/arevalos>

Contantemente en la consulta de cáncer o durante el chequeo rutinario para la prevención de este, las pacientes o sus familiares me preguntan sobre hábitos de vida que pueden prevenir el cáncer, o me hacen mención de artículos que leen de forma esporádica que están relacionados con el apareamiento del cáncer; o simplemente me preguntan ¿Por qué hay tantos nuevos casos de canceres? si es usted de las personas que se ha hecho estas preguntas y desea prevenir el cáncer, tome los siguientes consejos:

- 1. No fumar:** en la última década las mujeres han incrementado el uso del cigarrillo en sus estilos de vida, algunas veces por modas, por estrés y otras tantas por presión social. En muchos estudios y publicaciones se ha demostrado los efectos perjudiciales del cigarrillo (inclusive se ven y leen en las cajetillas de cigarros), sin embargo, muy poco fumadores lo toman en cuenta, y es que un cigarrillo además de la nicotina que es la causante de la adicción al mismo, contiene cerca de más de 7000 sustancias de las cuales, por lo menos 250 de ellas son reconocidas como agentes cancerígenos. No solo basta fumar, también los fumadores pasivos (personas que reciben el humo del cigarrillo) tienen interacción con estas sustancias y también son propensas a desarrollar cáncer.
- 2. Ejercicio:** La obesidad es uno de los mayores causantes de cáncer en las mujeres, incrementa el riesgo de padecer de cáncer de mama y endometrio cuatro veces y duplica el riesgo de cáncer de ovario y cérvix. Este se debe, a la mayor proliferación celular en las mujeres obesas, la disminución de la oxigenación de los tejidos a nivel tisular, a la resistencia que existe a la insulina y sobreproducción exógena de estrógenos. El ejercicio, aunque sea leve tiene

beneficios, aunque idealmente se debe de realizar diariamente de 30 a 60 minutos de ejercicio moderado.

- 3. Alimentación:** Muchas mujeres siempre me preguntan: ¿comer carne roja da cáncer? La respuesta es la siguiente: todo en la vida requiere moderación, una persona no puede consumir algo en exceso sin tener algún efecto perjudicial; por lo que comer carnes rojas en exceso si es perjudicial para la salud y tiene relación al aparecimiento de cáncer, pero a la vez, la soya y sus derivados tienen relación con el cáncer, debido a que el 90% de la soya en el mundo es transgénica (proceso de modificación de genes). Por lo tanto, amiga, la alimentación es un tema de aprender a integrar todos los alimentos. Existen alimentos que son beneficiosos para la salud y que generan defensas para destruir las células anormales del cuerpo y estos son los antioxidantes como la manzana, naranja, fresas, mora, toronja, kiwi, aguacate, brócoli, etc. Consumir además frutos coloridos es de beneficio para combatir el cáncer.
- 4. Método de cocción:** Si creías que solo bastaba solo con la alimentación, pues falta un poco más; los alimentos quemados tienen relación con partículas que son cancerígenas, así que cuando azas la carne, horneas el pan, o tuestas una tortilla, ten en cuenta que al consumir lo negrito, podrías estar incrementando el riesgo de padecer cáncer. El calentamiento de alimentos en el micro-ondas en utensilio de plásticos incrementa también el riesgo de padecer cáncer.
- 5. Bebe agua:** Que le sucede a un automóvil cuando se quedó sin agua en el radiador? Se sobrecalienta! De igual forma, la maquina maravillosa del cuerpo al no estar lo suficientemente hidratada presenta niveles sub-agudos de inflamación lo que hace propicio el aparecimiento de cáncer. Muchas mujeres que trabajan obvian el consumo de agua porque constantemente deben de ir al baño, sin embargo, eso también es de beneficio, ya que no solo previenes el cáncer, también previenes las infecciones del tracto urinario.

- 6. Protéjase de sol:** es saludable ir a la playa, pero no olvides tu bloqueador! Ya que el sol genera radiación que puede alterar el ADN de las células de la piel, lo que propicia el apareamiento de cáncer en la piel, pero a la vez deshidrata y causa niveles agudos de inflamación, especialmente en la piel quemada.

- 7. Consulta a tu médico:** Muchas mujeres utilizan Dr. Google, para consultar sus padecimientos, y puede que encuentren alguna solución inmediata para ellos; pero solo la historia clínica, el examen físico y los exámenes de laboratorio adecuados podrán identificar el problema y tratar un padecimiento de raíz. Todas las mujeres deberían de tener un chequeo rutinario, por lo menos dos veces por año, en donde se les practique las pruebas de tamizaje para la prevención de los distintos cánceres, eso adicional a las consultas por enfermedad o emergencia. Recuerde lo que pone en riesgo es su vida, no la ponga en manos de un programa de computadora!.

Para cualquier otra consulta, pregúntale a tu ginecólogo oncólogo.