

# Prevención del cáncer

A pesar de que siguen sin conocerse las causas de una considerable proporción de cánceres, los estudios de investigación han demostrado que algunos tipos de cáncer guardan relación con la genética de un individuo (los rasgos heredados de los padres biológicos), el estilo de vida y las exposiciones medioambientales. Algunos factores de riesgo del cáncer pueden modificarse (véase más adelante). Otros, como los antecedentes familiares, no pueden alterarse. No obstante, el hallazgo de antecedentes familiares y la identificación de los riesgos genéticos de cáncer pueden contribuir a una detección precoz y a un mejor tratamiento.

En el número de JAMA correspondiente al 26 de mayo de 2004 se incluyen diversos artículos sobre el cáncer.

## MEDIOS PARA PREVENIR EL CÁNCER

### Deje de fumar

Fumar es la primera causa prevenible de cáncer. El hábito tabáquico se relaciona con muchos tipos diferentes de cáncer y, como mínimo, con un tercio de todas las muertes por cáncer. En el humo de los cigarrillos se han identificado más de 40 sustancias consideradas **carcinógenos** (causantes de cáncer).

### Siga una dieta saludable

La obesidad y el sobrepeso se han relacionado con el desarrollo de diversos cánceres, incluidos los de mama, colon y útero. El consumo de alimentos saludables en raciones más pequeñas puede contribuir a reducir los kilos de más o a mantener el peso dentro de unos límites saludables.

- Consuma, como mínimo, 5 raciones de fruta y verduras al día.
- Limite el consumo de grasas saturadas a partir de la carne, de los productos lácteos enteros y de los alimentos procesados.
- Incluya alimentos ricos en fibra (pan y cereales integrales, fruta y hortalizas crudas).
- Evite el consumo de alimentos muy hechos (p. ej., carne asada, casi carbonizada, a la parrilla), ya que pueden contener mayores niveles de carcinógenos.

### Consuma alcohol con moderación

Se ha demostrado que el consumo excesivo de alcohol provoca cáncer de esófago y cánceres orales, y también se ha relacionado con el desarrollo de otros tipos de carcinoma.

### Evite la exposición a los rayos ultravioleta

La exposición solar y el uso de máquinas de sol artificial para broncearse constituye un factor de riesgo de cáncer de piel.

- No se exponga al sol durante las horas de máxima radiación solar (10 de la mañana a 4 de la tarde).
- Utilice filtros solares con un factor de protección solar de, como mínimo, 15.
- Use ropa protectora, incluyendo gafas de sol.
- Evite broncearse tanto tomando el sol como con máquinas de sol artificial.

### Haga ejercicio cada día

La inactividad física se ha relacionado con el desarrollo de diversos cánceres, incluidos los de colon y mama. El ejercicio practicado con regularidad reduce estos riesgos y confiere numerosos beneficios para la salud.

Practique algún tipo de ejercicio con regularidad la mayoría de días de la semana durante, como mínimo, 30 minutos. Pueden ser útiles, incluso, pequeños esfuerzos para incrementar su actividad física diaria (en lugar de utilizar el ascensor, subir por las escaleras, aparcar más lejos y caminar o dar largos paseos con sus amigos o su perro).

### Conozca los riesgos profesionales y medioambientales

En su domicilio o en el lugar de trabajo tenga plena conciencia de riesgos como la **radiación** (rayos X) y los de sustancias químicas. Los prospectos de seguridad de los materiales contienen información sobre carcinógenos y han de estar disponibles si trabaja con materiales peligrosos.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Cancer Society  
Tel.: 800/227-2345.  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- National Cancer Institute  
Tel.: 800/4-CANCER.  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov) o [www.nci.gov](http://www.nci.gov)
- National Comprehensive Cancer Network  
Tel.: 888/909-NCCN  
[www.nccn.org](http://www.nccn.org)

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA ([www.jama.com](http://www.jama.com)). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 14 de enero de 2004 se publicó una "Página para el Paciente" sobre cáncer de estómago, en el de fecha 12 de marzo de 2003 acerca de la detección del cáncer de colon, en el de 15 de enero de 2003 sobre cáncer de pulmón, en el correspondiente al 17 de julio de 2002 acerca del cáncer de ovario y en el número del 10 de abril de 2002 sobre cáncer en niños.

Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute, y National Comprehensive Cancer Network.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

