



## Reduzca su riesgo de cáncer



¿Qué va  
a hacer  
hoy para  
ayudar a  
derrotar  
el cáncer?

Cancer Council: 13 11 20  
[cancersa.org.au](http://cancersa.org.au)



## Reduzca su riesgo de cáncer

¿Sabía que por lo menos uno de cada tres casos diagnosticados de cáncer es prevenible?

El número de muertes por cáncer se podría reducir mucho al elegir un estilo de vida saludable.

Si le han diagnosticado cáncer o si nunca ha tenido cáncer, hay varias cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo de padecerlo.

Llevar un estilo de vida más saludable tiene sentido porque:

- Reduce su riesgo de padecer cáncer.
- Reduce su riesgo de que su cáncer regrese.
- Mejora la calidad general de su vida.
- Puede mejorar su supervivencia.
- Reduce su riesgo de padecer otras enfermedades graves tales como enfermedades del corazón, diabetes y obesidad.



**Elija un estilo de  
vida saludable**

## **Plan de acción para reducir su riesgo de contraer cáncer:**

- 1** No fume.
- 2** Protéjase del sol.
- 3** Manténgase activo.
- 4** Procure alcanzar un peso sano.
- 5** Coma pensando en su salud.
- 6** Evite o limite el alcohol.
- 7** Pregunte sobre pruebas de detección temprana de cáncer.





**Deje de fumar  
Llame a Quitline  
al 13 7848**

**Casi una de cuatro muertes por cáncer se debe al tabaquismo.**

Cada año mueren aproximadamente 15.000 australianos de enfermedades relacionadas con el tabaquismo.



Fumar puede causar muchos tipos de cáncer como cáncer de pulmón, boca, garganta, colon, estómago, páncreas, riñón, vulva, pene y vejiga.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo. Todos los fumadores se beneficiarían de dejar de fumar; no importa su edad o si ya padecen una enfermedad relacionada con el tabaquismo.

Obtener ayuda puede aumentar mucho sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Obtenga el apoyo de su familia y amigos. Llame a Quitline al **13 7848** para obtener información, ayuda práctica y apoyo. Los consejeros profesionales de Quitline están a su disposición para ayudarle durante el proceso de dejar de fumar.



**Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar**

Conéctese a la página web de Quit SA para pedir consejo e información sobre cómo dejar de fumar:  
[www.quitsa.org.au](http://www.quitsa.org.au).

Evite el tabaquismo pasivo. Aun si usted no fuma, inspirar el humo del cigarrillo de otras personas puede aumentar su riesgo de cáncer. Manténgase y mantenga a su familia libre del humo de los cigarrillos.

## **Plan de acción para dejar de fumar:**

- 1** Llame a Quitline al **13 7848**.
- 2** Discuta el tema de dejar de fumar con su médico, farmacéutico o trabajador de la salud comunitaria y planee su estrategia.
- 3** Sus probabilidades de dejar de fumar con éxito aumentan si combina el apoyo de consejeros y medicamentos para dejar de fumar.
- 4** Recuerde que dejar de fumar puede llevar varios intentos. ¡No se dé nunca por vencido!



## Protéjase del sol Proteja su piel

Cada año, el 80 por ciento de los nuevos casos diagnosticados de cáncer en Australia son cáncer de piel.

Cada año, en Australia se tratan 750.000 casos de cáncer de piel pese a que éste es casi totalmente prevenible.

Cada vez que los niveles de rayos ultravioleta (UV) llegan a 3 o más, se recomienda usar protección contra el sol. La piel se puede quemar en sólo 15 minutos en verano si no está protegida del sol. Cuanto más tiempo exponga usted su piel al sol, mayor será su riesgo de contraer cáncer de piel.

Consulte las alertas de SunSmart con respecto a los rayos UV cuando esté planeando actividades al aire libre. Combine el uso de ropa protectora, sombrero, filtro solar, sombra y gafas para el sol para proteger su piel cuando los niveles de rayos UV sean de 3 o más.

Elija un filtro solar que ofrezca protección de amplio espectro, con un factor protector (SPF) de 30 o más, que sea resistente al agua. Aplique una cantidad adecuada: deberá ver una película fina sobre la piel después de la aplicación y volver a aplicarlo cada dos horas.



**“Slip, Slop, Slap,  
Seek, Slide”**

Photo courtesy of *Queensland Health*

## Plan de acción para protegerse del sol cuando los niveles de UV sean de 3 o más:

- 1** Consulte las alertas de SunSmart con respecto a los rayos UV todos los días y proteja su piel durante las horas de mayor radiación solar. Revise la Alerta para su zona en [www.bom.gov.au/sa/uv](http://www.bom.gov.au/sa/uv) o descargue la aplicación gratuita SunSmart App de [www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app](http://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app).
- 2** Póngase ropa suelta y de mangas largas.
- 3** Aplíquese filtro protector solar. Cubra las partes del cuerpo expuestas con filtro solar con un factor de protección solar (SPF) de 30 como mínimo 20 minutos antes de salir al sol.
- 4** Póngase un sombrero de ala ancha o gorra tipo legionario.
- 5** Busque sombra cada vez que pueda, especialmente cuando la radiación UV esté más alta, entre las 10 y las 15 horas.
- 6** Póngase gafas para el sol envolventes.
- 7** Revise su piel periódicamente. Si tiene una lesión que no cicatriza, un lunar que ha comenzado a sangrar repentinamente o uno que ha cambiado de tamaño, espesor, forma o color, vea a su doctor inmediatamente.





## Manténgase activo

### La actividad física ofrece muchos beneficios para la salud.

La actividad física puede reducir su riesgo de una serie de problemas de salud tales como algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y obesidad.

Para mantener una buena salud se recomiendan por lo menos 30 minutos de actividad física moderada o ejercicio la mayoría de los días, y de preferencia todos los días de la semana. La actividad física de intensidad moderada causa un aumento leve pero no notable del ritmo respiratorio y cardíaco, por ejemplo caminar a buen ritmo o cortar el césped.

**Para reducir su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de colon y recto, mama (después de la menopausia) y del endometrio, cuanto mayor sea la actividad física, mejor. A medida que mejore su condición física, procure hacer 60 minutos de actividad moderada o 30 minutos de actividad vigorosa todos los días. Las actividades físicas vigorosas como correr y ejercicios aeróbicos le harán resoplar.**



Vea la actividad como una oportunidad, no como un inconveniente

Es importante que recuerde que la cantidad total de ejercicio que haga cada día no necesita ser continua. La actividad física puede hacerse en pequeñas tandas de ejercicio; para que sea beneficioso cada serie debe ser de un mínimo de diez minutos a la vez.

## Plan de acción para estar físicamente activo:

- 1** Vea la actividad como una oportunidad, no como un inconveniente.
- 2** Manténgase activo todos los días, de cuantas formas pueda, como por ejemplo caminar en lugar de conducir un vehículo y caminar durante la pausa para el almuerzo.
- 3** Camine o vaya en bicicleta al trabajo y suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor o las escaleras mecánicas.
- 4** Haga algo que disfrute o pueda hacer con un amigo, como jugar tenis, nadar o bailar.
- 5** Aumente su ejercicio paulatinamente, cualquiera sea el ejercicio que haya elegido.
- 6** Reduzca el tiempo que pasa sentado. En el trabajo: póngase de pie durante las llamadas telefónicas, celebre reuniones caminando, levántese y hable con un colega en lugar de enviarle un e-mail.
- 7** Si hace tiempo que no hace ejercicio, consulte a su médico antes de comenzar.





## Procure mantener un peso saludable

**Es importante mantener la forma física para la salud general.**

El exceso de peso aumenta el riesgo de cáncer de mama (después de la menopausia), colon y recto, endometrio, esófago, páncreas y riñón.

Si tiene exceso de peso, tal vez esté comiendo más de lo que necesita para su nivel de actividad. Dos de las mejores maneras de mantenerse dentro de un peso sano y reducir su riesgo de padecer cáncer son comer una dieta balanceada y hacer más actividad física.

### **¿Tiene usted un peso saludable?**

La forma más fácil de determinar si su peso es saludable es tomar la medida de su cintura. Use una cinta métrica para medir la circunferencia de su cintura en la parte más delgada. Si ésta no es fácil de encontrar, mídase a la altura del ombligo. Procure alcanzar una circunferencia de menos de 80 cm si es mujer o menos de 94 cm si es hombre. Si la circunferencia de su cintura es mayor que dichas cifras, usted corre un riesgo mayor de una enfermedad crónica como algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes. Las cinturas con circunferencia mayor de 88 cm si es mujer y de 102 cm si es hombre aumentan mucho el riesgo de contraer una enfermedad crónica.





## Procure alcanzar un peso corporal saludable

### ¿Qué es el Índice de masa corporal (IMC) o Body Mass Index (BMI)?

Su BMI es otra forma de medir si su peso está en la gama de peso saludable. Se calcula dividiendo su peso (en kilogramos) por su altura (en metros cuadrados). Luego compare su resultado con el cuadro de BMI de más abajo. Un BMI de 25 o más implica que ha llegado el momento de tomar medidas para mejorar la salud y reducir su riesgo de cáncer.

| BMI           | Clasificación           |
|---------------|-------------------------|
| menos de 18,5 | peso inferior al normal |
| 18,5 – 25     | peso sano               |
| 25 – 30       | exceso de peso          |
| más de 30     | obesidad                |

### Plan de acción para mantener la figura:

- 1 Coma una dieta sana (vea “Coma pensando en su salud”, página 12).
- 2 Manténgase activo durante un mínimo de 30 minutos por día.
- 3 Coma según sus necesidades. Tenga presente el tamaño de las porciones, los momentos en que come aún si no tiene hambre y coma un mínimo de alimentos de alto contenido de kilojulios/calorías y poco nutritivos.
- 4 Deles un buen ejemplo a los niños, eligiendo comida sana y manteniéndose activo.



## Coma pensando en su salud

**Los hábitos de comida saludables son un paso importante para reducir su riesgo de cáncer.**

Aunque no existe un alimento que pueda proteger del cáncer, se pueden tomar medidas para reducir el riesgo general.

Es importante comer muchas frutas, verduras y leguminosas (por ejemplo porotos/frijoles, lentejas y garbanzos) para mantener la salud general y además puede ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer, especialmente los del aparato digestivo. Trate de comer por lo menos cinco porciones de verduras y dos de fruta cada día.

Elija alimentos integrales; constituyen una parte importante de una dieta sana ya que son excelentes fuentes de vitaminas, minerales, proteína, fibra y sustancias fitoquímicas protectoras.

La carne roja magra (baja en grasa) es una importante fuente de nutrientes de la dieta australiana, pero debería limitarse a no más de 455 g por semana. Puede consumirla durante la semana siguiendo una serie de patrones, es decir no más de 65 g por día todos los



## Elija muchas frutas y verduras

días (la porción actual de la mayoría de los adultos es mucho mayor que esto) o una porción más grande con menos frecuencia, por ejemplo 110 g cada dos días. Limite el consumo de carnes elaboradas (curadas, con conservantes o saladas) como el jamón, la panceta/el tocino, los chorizos y salchichas y el salame, que tienen un alto contenido de grasa y sodio. La ingesta de grandes cantidades de carne roja y elaborada está vinculada al cáncer de colon y recto.

### Plan de acción para comer pensando en su salud:

- 1** Procure comer dos porciones de fruta y cinco de verduras todos los días.
- 2** Coma una diversidad de cereales, panes y fideos integrales.
- 3** Opte por pescado, aves o comidas vegetarianas en lugar de carne roja para algunas comidas.
- 4** Elija alimentos con bajo contenido de sal.
- 5** Elija una dieta con bajo contenido de grasa, especialmente baja en grasas saturadas.
- 6** Limite los alimentos que contienen muchos Kj y pocos nutrientes como las comidas rápidas y las bebidas azucaradas.
- 7** Enseñe a sus hijos a comer sano. El interés de los niños por la cocina y las comidas sanas les da un gran inicio para una vida sana.





## Evite o limite el alcohol

### El consumo de bebidas alcohólicas puede causar ciertos tipos de cáncer.

Se ha demostrado que el alcohol aumenta el riesgo de cáncer de colon y recto, mama, boca, faringe, laringe, esófago e hígado.

Trate de evitar las bebidas alcohólicas. Si decide consumir bebidas alcohólicas, siga las pautas del Consejo nacional de salud e investigación clínica para el consumo de alcohol, que indican:

Para los **hombres** y **mujeres** sanos, consumir **no más de dos bebidas de medida estándar** por día reduce el riesgo de daño causado por enfermedades o lesiones asociadas con el alcohol, para toda la vida. El riesgo de daño durante toda la vida causado por consumir alcohol aumenta con la cantidad consumida.

**Una medida estándar equivale a:**

- 100 ml de vino (una botella de vino contiene aproximadamente siete medidas estándar).
- 285 ml (1 "schooner") un vaso de cerveza con alto contenido de alcohol.
- 425 ml (1 pinta) de cerveza de bajo contenido de alcohol.
- 30 ml (1 medida) de bebida espirituosa.
- 60 ml (2 medidas) de jerez.
- 200-250 ml de gaseosa con alcohol (2/3 de botella)

*¡Los cócteles pueden contener más de tres medidas estándar!*



Pruebe días libres de alcohol y  
bebidas sin alcohol

## Plan de acción para limitar el consumo de alcohol:

- 1** Elija bebidas con bajo contenido de alcohol.
- 2** Diluya las bebidas alcohólicas, por ejemplo pruebe un “spritzer” de vino (vino con soda) o un “shandy” (cerveza con limonada).
- 3** Use agua para apagar la sed y consuma las bebidas alcohólicas lentamente.
- 4** Evite el consumo de alcohol en exceso y en un tiempo corto (“binge drinking” o más de 2 bebidas estándar en cada ocasión).
- 5** Consuma algo de comida mientras esté consumiendo bebidas alcohólicas.

## El alcohol y el tabaquismo

Se sabe desde hace mucho tiempo que fumar es malo para la salud. El efecto combinado del tabaquismo y el alcohol aumenta mucho el riesgo de cáncer, más que cualquiera de estos dos factores por sí solos. Más del 75 por ciento de los casos de cáncer de las vías respiratorias superiores y del aparato digestivo pueden estar relacionados con el consumo combinado de alcohol y tabaco.





**Préstale atención  
a su cuerpo**

**Descubrir el cáncer tempranamente ofrece una mejor oportunidad de tratamiento efectivo para algunos tipos de cáncer.**

### **Conozca su cuerpo.**

Tome medidas rápidamente y vea a su médico de inmediato si nota algo inusual.

Solo o con la ayuda de su pareja o de un amigo/a, busque:

- Un engrosamiento o bulto nuevo en cualquier parte de su cuerpo.
- Una lesión que no cicatriza.
- Cambios inusuales en los pechos (senos o mamas), p.ej. bultos, textura abultada, un área más gruesa, una secreción inusual del pezón, un pezón invertido hacia adentro (si no ha sido así siempre), un cambio de forma o color, un dolor o cambio inusual en la textura de la piel.
- Un punto o lunar nuevo o uno que ha cambiado de forma, tamaño o color o que sangra.
- Hemorragias o secreciones inusuales.



## Unos pocos minutos podrían cambiar mucho las cosas

- Cualquier hemorragia vaginal después de la menopausia.
- Indigestión persistente o dificultad para tragar
- Cualquier cambio en sus hábitos intestinales p.ej. diarrea, constipación o sangre en las heces.
- Cualquier pérdida de peso inesperada.
- Tos, ronquera o dolor de garganta que no desaparece.

Estas señales no significan que usted tiene cáncer pero es importante que sean examinadas por su médico, ya que cuanto antes se detecte el cáncer, mejores serán los resultados.

El sitio web del Cancer Council SA proporciona consejos e información sobre la detección temprana del cáncer. Consulte **cancersa.org.au** o llame al **Cancer Council** al **13 11 20**.





## Pregunte sobre la detección temprana del cáncer

**Las pruebas de detección temprana del cáncer de colon y recto, mama y cuello del útero salvan vidas.**

Estos exámenes regulares son algunos de los mejores hábitos de salud que puede adoptar.

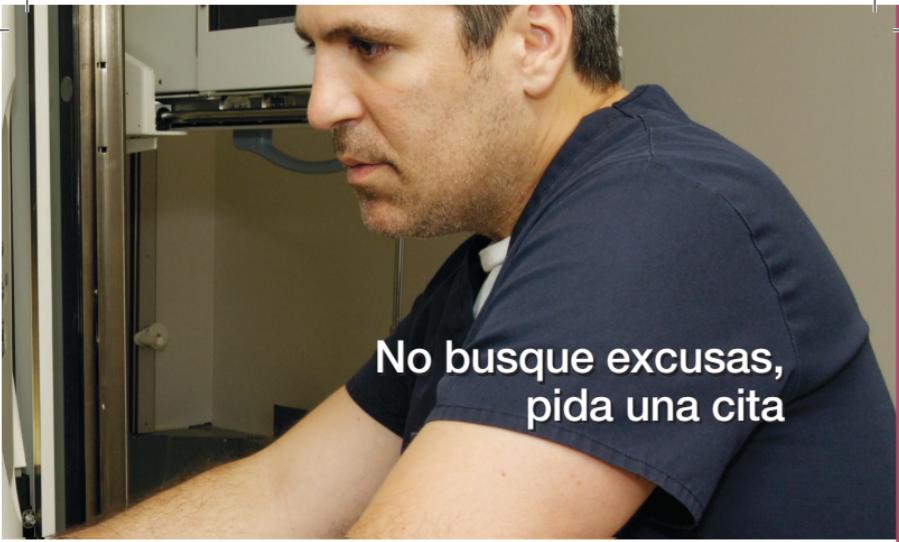
### **El cáncer de colon y recto**

Todas las personas mayores de 50 deben hacerse una prueba de sangre oculta en heces (faecal occult blood test, FOBT) cada dos años para detectar el cáncer de colon y recto. Gracias al Programa nacional de detección del cáncer de colon y recto del Gobierno de Australia algunos grupos de edad recibirán un paquete gratuito de FOBT por correo. Para obtener mayor información llame al National Bowel Cancer Screening Program al **1800 118 868** o visite la página web: [www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au).

Si usted no está en las categorías actuales de edad del Programa nacional de detección del cáncer de colon y recto, hable con su médico familiar sobre cómo obtener un FOBT o llame al **Cancer Council** al **13 11 20**.

### **El cáncer de mama**

Es importante que las mujeres de todas las edades sean conscientes de sus senos. Familiarícese con el aspecto y textura



## No busque excusas, pida una cita

usual de sus pechos y, si nota algún cambio, vea a su doctor lo más rápidamente posible. Todas las mujeres de 50 a 69 años reciben cada dos años una invitación de BreastScreen SA a hacerse una mamografía gratuita de detección temprana. Las mujeres de 40 a 49 años o las mayores de 70 también pueden hacerse la mamografía si lo desean. Para hacer una cita en BreastScreen SA llame al **13 20 50** o visite su página web [www.breastscreena.org.au](http://www.breastscreena.org.au).

## El cáncer de cuello uterino

Las mujeres de 18 a 70 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou (Pap smear) cada dos años, aun si ya no están activas sexualmente o si han recibido la vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano). La prueba de Papanicolaou puede detectar cualquier cambio causado por el VPH que puede ser controlado o tratado para prevenir el cáncer. Ésta es la mejor forma de reducir su riesgo de cáncer del cuello uterino. Para obtener mayor información llame al Programa nacional de detección uterina al **13 15 56** o visite su página web [www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au).

## ¿Y el cáncer de próstata?

Actualmente no existe una prueba que distinga entre los cánceres de próstata de crecimiento lento y que tienen poca probabilidad de causar daño, y los cánceres de próstata agresivos que requieren tratamiento. Como los efectos secundarios de las pruebas de detección y del tratamiento del cáncer de próstata suelen ser muy serios, recomendamos a los hombres preocupados por el cáncer de próstata que conversen con su médico para decidir, con conocimiento de causa, si la prueba es lo mejor para ellos. Visite [www.prostatehealth.org.au](http://www.prostatehealth.org.au).



Para obtener apoyo e información sobre el cáncer y los problemas relacionados con el cáncer, llame al Cancer Council. Es un servicio gratuito y confidencial, disponible de lunes a viernes de 8:30 a 17:30 horas

202 Greenhill Road  
Eastwood SA 5063  
PO Box 929, Unley BC SA 5061

t 08 8291 4111  
f 08 8291 4122  
[cc@cancersa.org.au](mailto:cc@cancersa.org.au)

**cancersa.org.au**

Si tiene dificultades de comunicación, de oído o de idioma, podrá conectarse con nosotros:

- Usuarios de TTY (teletipo) con problemas del habla y oído; llame al 133 677
- Usuarios de Speak and listen (hablar y escuchar); llame al 1300 555 727
- Usuarios que hablan otros idiomas; llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 131 450 y pida que le comuniquen con el **Cancer Council** al **13 11 20**

