

# 10 hábitos y 5 exámenes preventivos que pueden salvarte del cáncer

De 30 hasta 50% de los casos de cáncer se podrían prevenir manteniendo ciertos hábitos.

Cada hora, tres chilenos pierden la vida por causa del cáncer, siendo el más letal el cáncer de pulmón. En la conmemoración del Día Mundial del Cáncer, el Jefe del Centro del Cáncer, el oncólogo Dr. Suraj Samtani entrega una lista de hábitos saludables y exámenes preventivos que pueden salvar vidas, pues hasta 50% de los cánceres detectados se podrían prevenir cambiando costumbres y forma de vida.

"Como Centro del Cáncer, queremos recordar la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y realizarse exámenes periódicos para prevenir y detectar a tiempo el cáncer. La detección temprana salva vidas", explica el doctor Samtani.

### Los 10 hábitos

1. No fumes, no consumas productos de tabaco y disminuir la exposición en espacios con humo de cigarro.

2. Mantén un peso saludable: la obesidad está relacionada con varios tipos de cáncer; una dieta equilibrada y ejercicio regular son fundamentales.

3. Realiza de manera regular actividad física

4. Dieta saludable: aumenta tu consumo de frutas, verduras y granos integrales, y limita alimentos procesados y carnes rojas.

5. Limita o evita el consumo de alcohol.

6. Usa protector solar todos los días y evita largas exposiciones al sol.

7. Evita frecuentar espacios con alta contaminación del aire, ya sea afuera o dentro de casa. Si cocinas o calefaccionas tu casa con carbón o leña, evita la acumulación de humo dentro de tu casa.

8. Infórmate si tu trabajo te expone a sustancias que puedan producir cáncer, y solicita y adopta las medidas de protección recomendadas.

9. Se recomienda uso de preservativos: Las infecciones por virus como los de las hepatitis B, el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) también pueden causar cáncer. Consulta acerca de programas de vacunación con tu médico tratante

10. Control anual y Consultar en caso de síntomas como baja de peso sin explicación, fiebre prolongada, sudoración, cambios en el hábito intestinal, tos persistente u otros sín-

tomas sin causa aparente.

Se pueden realizar exámenes específicos enfocándonos en un diagnóstico precoz. "El mejor ejemplo es el cáncer de mama que es el más letal de los cánceres en las mujeres en Chile, siendo la segunda causa de muerte. Con una mamografía anual, desde los 40 años, 95% de los casos detectados se pueden curar", precisa el jefe del Centro del Cáncer de Clínica Las Condes.

En el caso de los hombres, destaca Samtani, un antígeno prostático anual desde los 50 años de edad permite la detección precoz del cáncer de próstata, que es la primera causa de muerte oncológica en hombres en Chile.

Exámenes de detección temprana

**Tomografía de baja dosis:** Personas de 50 a 80 años con antecedentes



de tabaquismo deben realizarla anualmente para detectar cáncer de pulmón.

**Mamografía:** Mujeres a partir de los 40 años deben realizar una mamografía anual, complementada con autopalpación y control médico.

**Colonoscopia y análisis de heces:** Se recomienda iniciar a los 40 años para detectar cáncer colorrectal y continuar hasta los 75, según estado de salud.


**Pruebas de VPH:** Desde los 25 años, es fundamental realizar pruebas

periódicas para prevenir cáncer de cuello uterino. Se recomienda consultar sobre la vacuna contra el VPH.

**Antígeno prostático:** A partir de los 50 años, un examen anual permite la detección precoz del cáncer de próstata. Puede adelantarse según factores de riesgo.

El doctor Suraj Samtani enfatiza: «El autocuidado y las consultas regulares con profesionales de la salud son clave para la prevención. ¡La detección temprana hace la diferencia!».

## PUZZLE MAULEHOY Por: Gonzalo Gutiérrez. / Periodista

*Foto	↘	Palpataba	↘	Razas	↘		
Hurtarra		Camisa		Radio		Reza	↘
↘						Quieres	Lados
Elevadas							
Inmediato					Tesla		
↘					Papel		
Ocuparra							
Parienta							
↘					Cueva		
					Rabia inv.		
Norte		Aluminio				Garbo	
Adorar		Alli				Cansó	
↘					Astato		Alfa
					Semillas		Flota
*Club							
Ligué					Capital de Italia 101		Crack
Tesla		Probada					↘
Cercanos		100					↘
↘	↘			↘			Sigma