

# ABC's

## Guía de la Salud

### El Cáncer

#### Sabía usted que. . .

Cáncer ataca a las personas de cualquier edad, sexo y raza. En los **hombres**, el cáncer más común es el cáncer de la próstata. En las **mujeres**, el cáncer más común es el cáncer del seno. El cáncer más común en hombres y mujeres es el cáncer del pulmón, cáncer del colon y del recto.

El cáncer comienza muy pequeño. Sólo unas cuantas células en el cuerpo comienzan a crecer anormalmente. En sus etapas tempranas el cáncer no presenta síntomas. Cualquier persona puede desarrollar cáncer, pero hay algunas personas que tienen una mayor predisposición que otras de desarrollar el cáncer. Tal vez usted haya  **aumentado su probabilidad** de desarrollar cáncer sí:

- **Fuma** cigarrillos, puros, pipas, o **tabaco sin humo**
- ! Tiene más de **cincuentas años**.
- Un miembro de **su familia ha tenido cáncer** o **tiene ciertas condiciones médicas**, especialmente intestinales o enfermedades transmitidas.
- El haber pasado largos períodos de tiempo bajo el **sol**.
- El comer alimentos con **alto contenido en grasas** o su nutrición es deficiente.
- Está **sobrepasado** de peso o no practicar ninguna **actividad física** regularmente.



#### Su conducta

Ayude a **prevenir el cáncer** llevando un estilo de vida saludable.

- Coma **menos alimentos con alta grasa** y coma cinco porciones de **frutas y verduras** diario
- Coma más **cereales y granos enteros**
- Evite el **sol al mediodía** o cúbrase con manga larga y un sombrero
- **Baje de peso**, si está sobrepasado de peso
- Practique el ejercicio o una **actividad física** por lo menos 30 minutos la mayor parte de la semana

- No use **tabaco**, y si bebe **alcohol**, beba con moderación.

**Las revisiones médicas regulares pueden detectar el cáncer en sus primeras etapas.**

Si el cáncer se detecta temprano, es más fácil tratarlo. Usted y su doctor o clínica decidirán con qué frecuencia deberá ser examinado.

**Exámenes contra el cáncer del seno: \***

Exámenes del seno cada año para las mujeres entre 50 y 69 años. Su Doctor puede sugerir un mamograma cada año o dos años comenzando antes de la edad de 50 o después de 69, dependiendo de tu necesidad.

**Exámenes contra el cáncer de la próstata para hombres mayores de 50 años:**

Un examen rectal digital (DRE) cada año: El doctor palpará la superficie de la próstata para detectar abultamientos. Un examen antígeno específico de próstata (PSA): un examen de sangre para detectar tumores.\* Pregunte el riesgo y posible beneficios del examen con su proveedor de los cuidados de la salud.\*

**Exámenes contra el cáncer del colon para hombres y mujeres mayores de 50 años:**

Examen fecal de sangre oculta (FOBT): Un examen simple de excremento para detectar sangre, cada año. El examen detecta sangre que no se puede ver. Examen con un sigmoidoscopio flexible: un examen interno del colon. Pregunte que tan seguido hagan el examen con el puede hacerle, proveedor de los cuidados de la salud.\* Colonoscopia es otro examen que su proveedor.



## Cambios

**Conozca los síntomas de advertencia del cáncer:**

1. Cambio en sus hábitos al orinar o defecar.
2. Tener un dolor que no se quita.
3. Sangrado o flujo anormal.
4. Engrosamiento o abultamiento en los senos o en otra parte.
5. Indigestión o problemas para tragar.
6. Cambios notorios en una verruga o lunar.
7. Una tos o ronquera necia.

\*US Preventive Services Task Force Recommendation

Departamento de Salud de Texas  
1100 West 49<sup>th</sup> Street  
Austin, Texas 78756  
[www.tdh.state.tx.us](http://www.tdh.state.tx.us)

Oficina de Prevención de  
Enfermedad, y Herida  
512-458-7534  
[www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm](http://www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm)



