

HÁBITOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PULMÓN

El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en todo el mundo¹

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PULMÓN?

Los pulmones son dos órganos esponjosos ubicados en el tórax que toman oxígeno cuando inhalas y liberan dióxido de carbono cuando exhalas.¹

El cáncer de pulmón se forma en los tejidos del pulmón, generalmente en las células que recubren los conductos de aire.²



¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER DE PULMÓN?

Es posible que al consultar, encuentres información contradictoria sobre la prevención del cáncer. Algunas veces, un consejo específico para la prevención que aparece en un estudio, se desaconseja en otro...³

Sin embargo, aunque no todos los cánceres de pulmón se pueden prevenir, lo que sí puedes hacer es **cambiar o mejorar tus hábitos para disminuir el riesgo de tener esta enfermedad**.^{3,4}

HÁBITOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PULMÓN



¡No fumes!

La mejor manera de **reducir el riesgo de sufrir cáncer de pulmón es no fumar**. Si dejas este hábito (antes de que surja el cáncer), el tejido dañado de tus pulmones comenzará a repararse gradualmente por sí solo.⁴

También evita ser fumador pasivo

Si convives con un fumador, **pídele que deje de hacerlo** o que lo haga en un **espacio abierto**.¹



Haz un análisis de radón en tu casa

El radón es un gas radiactivo que se forma por la descomposición del uranio que se encuentra en las rocas y la tierra. Los estudios revelan que **altas concentraciones de gas radón dentro de las casas o en el trabajo aumentan los casos nuevos de cáncer de pulmón** y las muertes por este cáncer.⁵

Evita las sustancias cancerígenas en el trabajo

Toma medidas para **protegerte de la exposición a sustancias químicas tóxicas en el trabajo**. Estudios demuestran que la exposición a las siguientes sustancias aumenta el riesgo de cáncer de pulmón:⁵

- Amianto⁵
- Niquel⁵
- Alquitrán y hollín⁵
- Arsénico⁵
- Berilio⁵
- Cadmio⁵
- Cromo⁵



Sigue una dieta saludable

Una **buena dieta para prevenir el cáncer de pulmón** es la que incluya variedad de frutas y verduras, pues son las mejores fuentes de vitaminas y nutrientes.³

Haz ejercicio

la mayoría de los días de la semana

Si no haces **ejercicio con regularidad**, comienza de a poco hasta que sea un hábito que llevas a cabo la mayoría de los días de la semana.¹



Si eliges beber alcohol,

hazlo solo con moderación

El riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, (cáncer de mama, colon, pulmón, riñón e hígado), **aumenta con la cantidad de alcohol que bebes y con el tiempo que llevas haciéndolo**.^{2,3}

Investiga tus antecedentes familiares

Las personas con parientes que tuvieron cáncer de pulmón **tienen quizás el doble de probabilidades de tener cáncer de pulmón** que aquellas que no. Si tienes antecedentes de cáncer de pulmón en tu familia, debes ser más riguroso en los cuidados que te recomendamos.⁵



Referencias:

1. Mayo clinic. Cáncer de pulmón. (Actualizado el 22 de marzo del 2022). [Consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lung-cancer/symptoms-causes/syc-20374620#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20pulm%C3%B3n%20es,c%3%A1n%20en%20todo%20el%20mundo>
2. Medline Plus. Cáncer de pulmón. (Actualizado el 16 de julio del 2021). [Consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/lungcancer.html#>
3. Mayo clinic. Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos. (Actualizado el 18 de marzo del 2023). [Consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>
4. American cancer Society. ¿Se puede prevenir el cáncer de pulmón? (Actualizado el 01 de octubre del 2019). [Consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible en: [https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/causas-riesgos-prevencion.html#:~:text="](https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/causas-riesgos-prevencion.html#:~:text=)
5. Instituto Nacional del Cáncer. Prevención del cáncer de pulmón (PDQ)). – Versión para pacientes. (Actualizado el 23 de junio del 2023). [Consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible: <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/pulmon/paciente/prevencion-pulmon-pdq>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.