



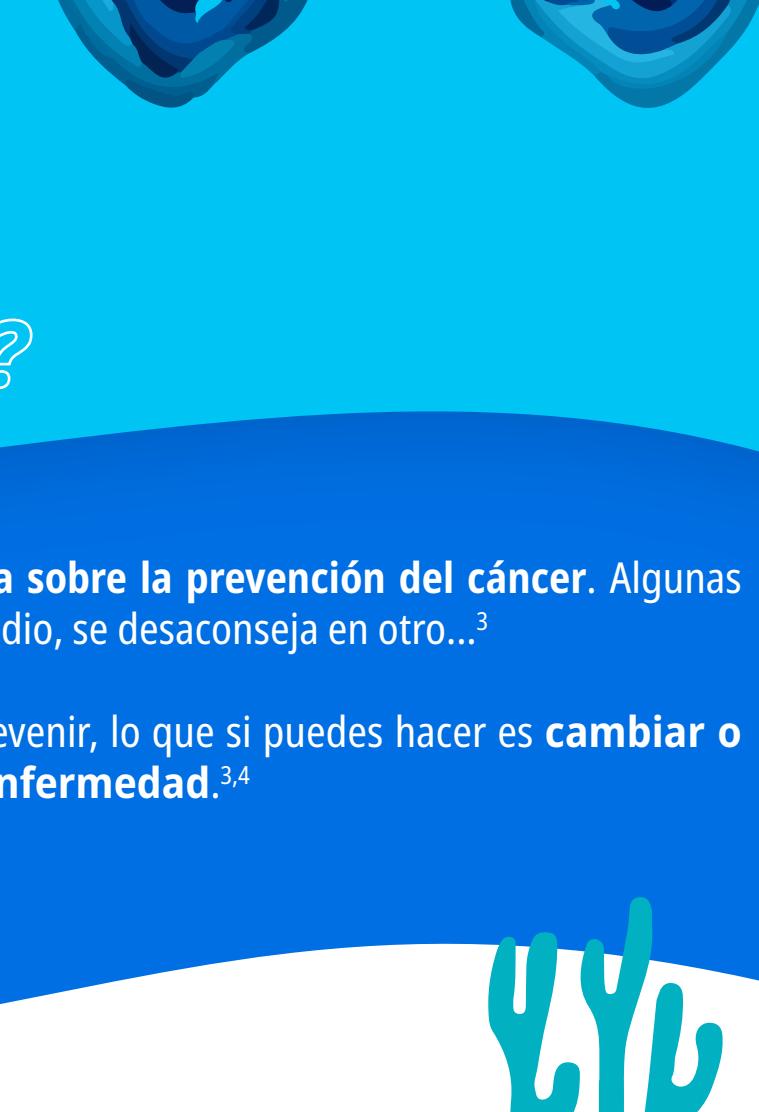
HÁBITOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PULMÓN

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 si 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
- Arsénico⁵
- Cromo⁵
- Níquel⁵
- Berilio⁵
- Cadmio⁵
- Alquitrán y hollín⁵

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

4

Sigue una dieta saludable

Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana

5

6

7

8

9

Referencias:

1. Mayo Clinic. Cáncer de pulmón. (Actualizado el 22 de marzo del 2022). [Citado el 16 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lung-cancer/symptoms-causes/syc-2037420#~:text=El%20c%C3%83ncer%20de%20pulm%C3%83n>
2. MedlinePlus. Cáncer de pulmón. (Última actualización 29 julio 2024). [Citado el 16 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/lungcancer.html#>
3. Mayo Clinic. Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos. (Actualizado el 02 de abril del 2025). [Citado el 16 de mayo del 2025]. 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). [Citado el 16 de mayo del 2025]. Disponible en: [https://www.cancer.org/es/cancer/tipos-de-cancer/pulmon/tipos-de-cancer-de-pulm%C3%83n/prevencion-del-cancer-de-pulm%C3%83n.html#~:text=El%20riesgo%20de%20desarrollar%20varios%20tipos%20de%20c%C3%83ncer%20\(c%C3%83ncer%20de%20mama%2C%20colon%2C%20pulm%C3%83n%2C%20ri%C3%83n%20e%20h%C3%83igo\)%20aumenta%20con%20la%20cantidad%20de%20alcohol%20que%20beb%C3%83s%20y%20con%20el%20tiempo%20que%20llevas%20haci%C3%83ndolo](https://www.cancer.org/es/cancer/tipos-de-cancer/pulmon/tipos-de-cancer-de-pulm%C3%83n/prevencion-del-cancer-de-pulm%C3%83n.html#~:text=El%20riesgo%20de%20desarrollar%20varios%20tipos%20de%20c%C3%83ncer%20(c%C3%83ncer%20de%20mama%2C%20colon%2C%20pulm%C3%83n%2C%20ri%C3%83n%20e%20h%C3%83igo)%20aumenta%20con%20la%20cantidad%20de%20alcohol%20que%20beb%C3%83s%20y%20con%20el%20tiempo%20que%20llevas%20haci%C3%83ndolo)
5. Instituto Nacional del Cáncer. Prevención del cáncer de pulmón. Disponible: [https://www.cancer.gov/es/cancer/tipos-de-cancer/pulmon/tipos-de-cancer-de-pulm%C3%83n/pacientes/prevencion-del-cancer-de-pulm%C3%83n.html#~:text=El%20riesgo%20de%20desarrollar%20varios%20tipos%20de%20c%C3%83ncer%20\(c%C3%83ncer%20de%20mama%2C%20colon%2C%20pulm%C3%83n%2C%20ri%C3%83n%20e%20h%C3%83igo\)%20aumenta%20con%20la%20cantidad%20de%20alcohol%20que%20beb%C3%83s%20y%20con%20el%20tiempo%20que%20llevas%20haci%C3%83ndolo](https://www.cancer.gov/es/cancer/tipos-de-cancer/pulmon/tipos-de-cancer-de-pulm%C3%83n/pacientes/prevencion-del-cancer-de-pulm%C3%83n.html#~:text=El%20riesgo%20de%20desarrollar%20varios%20tipos%20de%20c%C3%83ncer%20(c%C3%83ncer%20de%20mama%2C%20colon%2C%20pulm%C3%83n%2C%20ri%C3%83n%20e%20h%C3%83igo)%20aumenta%20con%20la%20cantidad%20de%20alcohol%20que%20beb%C3%83s%20y%20con%20el%20tiempo%20que%20llevas%20haci%C3%83ndolo)