

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Cáncer

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

El 4 de febrero ha sido designado como el Día Mundial contra el Cáncer. Cáncer es un término usado para enfermedades en las que las células anormales se dividen sin control y pueden invadir otros tejidos. Las células cancerosas pueden diseminarse a otras partes del cuerpo a través de la sangre y los sistemas linfáticos. El cáncer no es solo una enfermedad, sino muchas enfermedades que requieren diferentes tratamientos. Sin embargo, las estrategias de prevención a menudo son comunes para muchos, si no todos, los cánceres. El riesgo de cáncer de una persona se puede reducir con opciones saludables como evitar el tabaco, limitar el consumo de alcohol, proteger la piel del sol y evitar el bronceado en cama solar, comer una dieta rica en frutas y verduras, mantener un peso saludable y mantenerse físicamente activo. Se cree que alrededor del 40-50% podría prevenirse practicando una vida saludable.

Sin embargo, muchos cánceres se desencadenan cuando las células que se dividen producen errores que conducen a un crecimiento fuera de control. Por lo tanto, conocer los primeros síntomas y seguir las recomendaciones de detección son útiles para detectar el cáncer temprano, cuando es más susceptible al tratamiento.

La cantidad de nuevos casos de cáncer se puede reducir y muchas muertes por cáncer se pueden prevenir. La investigación muestra que las pruebas recomendadas de detección de cánceres cervicales y colorrectales ayudan a prevenir estas enfermedades por encontrar lesiones precancerosas para que puedan ser tratadas antes de que se vuelvan cancerosas. Las pruebas de detección de cánceres de cuello uterino, colorrectal y de mama también ayudan a encontrar estas enfermedades en una etapa temprana, cuando el tratamiento funciona mejor.

Las vacunas también pueden prevenir el cáncer. La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) ayuda a prevenir la mayoría de los cánceres de cuello uterino, así como a muchos cánceres de garganta, y la vacuna contra la hepatitis B puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de hígado.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para

detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Mientras está en nuestro sitio web llene la calculadora de salud y el perfil de bienestar para tomar el primer paso hacia su bienestar personal Y para una oportunidad de ganar \$1.000.00.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/other.htm>

Screening: (<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>)