

# Bienestar 101

31 de octubre, 2008  
Volumen 1 Edición 2

## DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- 1 Datos Sobre el Cáncer
- 1 Detección
- 2 Factores de Riesgo
- 2 Recomendaciones de la Sociedad Americana para el Cáncer

---

**1 en 2 hombres y 1 en 3 mujeres** tendrán alguna forma de cáncer en los Estados Unidos durante sus vidas.

---

## Mes de Conciencia Sobre el Cáncer

### Datos Sobre el Cáncer

- ✓ Riesgo de cáncer:
  - 1 en 2 hombres y 1 en 3 mujeres en los Estados Unidos tendrán alguna forma de cáncer durante sus vidas.
- ✓ Además de ser hembra, la edad es el factor de riesgo más importante para el cáncer del seno con un riesgo de 1 en 8.
- ✓ Cáncer de la próstata es de 1 en 6.
- ✓ Melanoma es la forma más común de cáncer para jóvenes de las edades de 25-29.

### Detección Temprana es la Clave

La Sociedad Americana para el Cáncer recomienda recibir las siguientes exploraciones para cáncer:

- **Senos** – Anualmente, mamografía y examen clínico de los senos desde la edad de 40.
- **Próstata** – Anualmente, examen de Antígeno Específico de Próstata y examen digital rectal desde la edad de 50.
- **Colon/Recto** – Anualmente desde la edad de 50 examen FOBT o FIT y cada 5 años un FSIG.
- **Útero** – Examen de PAP anual.
- **Piel** – Revisión anual de lunares.

La detección temprana permite que el tratamiento sea más eficaz.

Todos los planes médicos de The Claremont Colleges (Kaiser HMO, Anthem Blue Cross HMO/PPO y HDHP) permiten exploraciones regulares para cáncer.

Para más información, refiera al resumen de los beneficios de su plan o contacte los servicios al miembro de su plan al número escrito al revés de su tarjeta de membresía.



*Los factores hereditarios no se pueden modificar; pero los ambientales, ¡Si!*

## Riesgo para el Cáncer

- ✓ Factores hereditarios
- ✓ Factores ambientales

Los factores hereditarios no pueden ser modificados. Sin embargo, los factores ambientales ¡Si! Incluyen:

- ✓ Huso de tabaco
- ✓ Mala nutrición
- ✓ Inactividad
- ✓ Obesidad
- ✓ Ciertos agentes infecciosos
- ✓ Rayos del sol
- ✓ Agentes cancerígenos en el lugar de empleo
- ✓ Agentes cancerígenos que existen como contaminantes en nuestro aire, agua y tierra.

Aún que los genes hereditarios influyen el riesgo al cáncer, evidencia científica sugiere que aproximadamente 1/3 de las muertes causadas por el cáncer ocurren como resultado de mala nutrición, peso excesivo, y falta de actividad física.

Eliminando los siguientes factores puede modificar el cáncer en todas las etapas de desarrollo:

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Fumando cigarrillos | Mala rutina dietética |
| Inactividad física  | Exceso de peso        |

## De la Sociedad Americana para el Cáncer

- ✓ Mantenga un peso saludable toda su vida
  - Balancee su consumo de calorías con actividad física
  - Evite aumento de peso excesivo toda la vida
- ✓ Adopte un estilo de vida físico
  - Mínimo de 30 minutos de actividad física moderada o vigorosa
- ✓ Consuma una dieta saludable con énfasis en fuentes de nutrición de plantas
  - 5 o más porciones de frutas y vegetales al día
  - Limite las comidas procesadas y la carne roja
  - Escoja granos enteros en vez de granos procesados/refinados
- ✓ Si toma bebidas alcohólicas, limite el consumo
  - Consumo de alcohol es una causa establecida del cáncer de la boca, faringe, laringe, esófago, hígado y de los senos.



Si usted o un miembro de su familia cubierto por su seguro tiene cáncer del seno, del colon, de la próstata, o de la piel, contacte la Sociedad Americana para el Cáncer en la página [www.cancer.org](http://www.cancer.org) o al 1.800.ACS.2345 para más información.