

Cancer- Prevenir, tratar y curar

El cáncer puede PREVENIRSE, TRATARSE y CURARSE. Varios tipos de cáncer pueden prevenirse. Otros pueden ser detectados de manera temprana lo que favorece el tratamiento y la curación. Un diagnóstico de cáncer no debe ser sinónimo de dolor y muerte ya que más de la mitad de las personas afectadas por estas problemáticas se curan y en otros casos, las personas pueden tener una buena calidad de vida.

Línea gratuita

0800-333-3586

Por consultas sobre prevención de cáncer cérvico uterino, PAP, test de VPH, cáncer de mama, prevención de cáncer colorrectal y cuidados paliativos comunícate con nosotros. La llamada es gratuita desde cualquier lugar del país.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/cancer>

Algunos tipos de cáncer pueden prevenirse siguiendo hábitos saludables y en otros casos, puede reducirse el riesgo de enfermarse.

Las principales pautas que se recomiendan son:

- Adoptar una alimentación saludable basada tanto en el consumo diario de frutas y verduras (al menos cinco porciones por día) y de legumbres, cereales integrales y frutos secos, como en la reducción del consumo de fiambres, embutidos, manteca, leche entera y de productos de pastelería, snacks y golosinas, entre otros.
- Realizar actividad física todos los días, al menos 30 minutos.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol (más de dos vasos de vino o 350 cc de cerveza por día).
- Evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16 horas y utilizar protectores solares y ropa que proteja la piel. Estas medidas deben extremarse especialmente en los grupos más vulnerables: niños menores de 3 años y personas de piel blanca, cabello y ojos claros. Es importante seguir estas recomendaciones no solo en verano sino en todo el año.

- Usar preservativo en todas las relaciones sexuales para reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), asociado con la probabilidad de desarrollar Linfoma y Sarcoma de Kaposi y el Virus del Papiloma Humano (VPH) asociado con cáncer de cuello de útero. Es importante aclarar que dado que el VPH se transmite por contacto sexual (por ejemplo, manos en contacto con zonas genitales), el uso del preservativo no evita totalmente su transmisión.
- Evitar el tabaco y mantener los ambientes libres de humo.

Controles de salud para prevenir el cáncer

Mujeres de 25 a 64 años: realizarse el examen de PAP o Test de VPH a fin de detectar la presencia de VPH de alto riesgo, virus que si no se trata, con el tiempo puede convertirse en cáncer de cuello de útero.

Mujeres de 50 a 69 años: las mujeres que nunca tuvieron enfermedades en las mamas ni tienen antecedentes familiares ni síntomas deben realizarse una mamografía cada 1 o 2 años. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama deberán decidir con su médico cuál es el momento adecuado para comenzar con los controles.

Hombres y mujeres de 50 a 75 años: realizar el test de sangre oculta en materia fecal inmunoquímico y/o colonoscopia.