

¿Pueden estas cuatro cosas reducir el riesgo de cáncer?

Si alguien le dijera que hay cuatro cosas que usted puede hacer para reducir significativamente el riesgo de contraer cáncer, ¿le creería? Aunque algunos dudan que cambios del estilo de vida puedan tener un efecto importante en el riesgo en general, un estudio reciente sugiere que esto es cierto. La investigación publicada en JAMA Oncology indica que entre 20 y 40 por ciento de los casos de cáncer, y cerca del 50 por ciento de las muertes por cáncer, pudieron prevenirse haciendo cuatro cosas: ejercitándose regularmente, manteniendo un índice de masa corporal (en inglés BMI) saludable, no fumando y bebiendo alcohol solamente con moderación.

Los investigadores examinaron a más de 130,000 participantes. Dividieron a los participantes en dos grupos: al primero, más sano, se le consideró de "bajo riesgo" y al segundo grupo, de "alto riesgo". Observaron qué tan probable era que los participantes de cada grupo desarrollaran ciertos tipos de cáncer.

Hallaron que el grupo de bajo riesgo tenía menos probabilidades de desarrollar y morir de cáncer. Los integrantes de este grupo tenían las siguientes características en común:

- No fumaban.
- No bebían o bebían en moderación.
- Tenían un peso saludable.
- Hacían ejercicios regularmente, ya sea ejercicios fuertes por 75 minutos a la semana o de intensidad moderada por 150 minutos a la semana.

"Existen factores de riesgo de cáncer que se encuentran fuera de nuestro control, como la edad, los antecedentes familiares o previas biopsias", dice la doctora Heidi Memmel, cirujana de seno de Advocate Lutheran General Hospital, en Park Ridge. "Pero hay varios factores que sí podemos controlar. Por ejemplo, el sobrepeso o la obesidad, el fumar y el uso de alcohol, los cuales aumentan el riesgo de cáncer de seno, mientras que la dieta y los ejercicios lo reducen."

Esto no es nada nuevo. Hemos sabido de la importancia de esos simples hábitos en el estilo de vida durante años, tales como comer bien, hacer ejercicios, dormir suficiente, reducir el estrés y tomarse el tiempo para las prácticas espirituales o de meditación. ¡Pero sí funcionan! Las decisiones diarias para cuidar el cuerpo nos protegen del cáncer y de muchos problemas médicos.

Oración: Dios, haz que amemos nuestro cuerpo y ayúdanos a tomar decisiones que lo nutran.

10/2017

Tiene cáncer de seno, ¿y ahora?

Oír las palabras "tiene cáncer de seno" realmente la para en seco. Puede ser abrumador, confuso y de gran carga emocional. Es importante respirar profundo, despejar la mente de todo pensamiento negativo y enfocarse en recuperar la salud.

"Yo recomiendo a todas mis pacientes que se detengan por un momento y recuerden que el conocimiento es poder. Mientras más conozca su enfermedad y las opciones de tratamiento, mejor se sentirá sobre sus decisiones y estará mejor preparada con lo necesario para combatir la enfermedad", afirma la doctora Gale England, cirujana de seno de Advocate Medical Group de Advocate Good Samaritan Hospital in Downers Grove.

Infórmese muy bien sobre el estadio de su cáncer. Siéntese con su médico y vean juntos el reporte de patología. Esto le dará información importante que le permitirá tomar las mejores decisiones para su recuperación, tales como:

- El tipo y agresividad (grado) del cáncer.
- Qué tan invasivo es.
- Si se ha propagado a los ganglios o a otros órganos.
- El estado de los receptores hormonales.
- La elaboración del plan de tratamiento Su médico podría sugerir varias opciones de tratamiento, desde terapia local como cirugía, hasta terapia sistémica, como quimioterapia. Haga preguntas sobre los riesgos y beneficios de cada opción. Estudie con cuidado cada una de ellas.

La doctora England sugiere que las mujeres obtengan una segunda opinión. "Una segunda opinión puede confirmar el diagnóstico y ayudarle a tomar una decisión sobre las opciones de tratamiento. Algunos centros quizás ofrezcan varias opciones que podrían contribuir a su plan de tratamiento", afirma England.

Forme un grupo de apoyo. No olvide que usted no está sola. Su esposo, padres, familiares y amigos quieren apoyarla en su jornada. Busque un equipo de apoyo en el lugar donde recibe el tratamiento, lo que le permitirá obtener respuestas a sus preguntas durante las visitas.

Finalmente, reciba apoyo y cuidados de su comunidad religiosa. A menudo no queremos hablar de la situación por la que estamos pasando ni pedir ayuda. Las oraciones, la ayuda práctica, los chequeos periódicos de parte de los miembros de la congregación, o las conversaciones con sus líderes religiosos la conectarán con el Creador y alimentarán su espíritu en el camino a la recuperación.

10/2017