



## Recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer

En América Latina y el Caribe se diagnostican 1.5 millones de casos de cáncer cada año, de estos el 40% pueden prevenirse. El cáncer es la principal causa de muerte por enfermedad en esta región, con aproximadamente 700,000 defunciones al año, de las cuales el 64% pueden atribuirse a factores de riesgo modificables.

La Organización Mundial de la Salud, a través de su Observatorio Global de Cáncer (IARC) ha estimado que una de cada cinco personas va a desarrollar cáncer durante su vida. Los cánceres más frecuentes son el de próstata, mama, colorrectal, de cérvix y de pulmón, estos representan casi el 50% de todos los casos.



Tomando en cuenta las 17 acciones sugeridas por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para la población general y las 17 recomendaciones para generar políticas públicas, dirigidas a los tomadores de decisiones, con la finalidad de disminuir la probabilidad de presentar la enfermedad, en el SAISUV te recomendamos lo siguiente, considerando que uno de los mayores retos es lograr acciones efectivas y encontrar estrategias que permitan modificar estos factores de riesgo.

## Recomendaciones de actividad física

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos de 18 a 64 años:



Realicen actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

Realicen actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.



Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

Limiten el tiempo dedicado a actividades sedentarias y busquen sustituir por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad), esto con el fin de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

### Recuerda que:

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.



- Si los adultos no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- En los adultos, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud, como: mayor mortalidad por todas las causas e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2.

## Recomendaciones de alimentación



Para lograr y mantener una buena nutrición es necesario adoptar un estilo de alimentación saludable que posibilite disfrutar de un estado óptimo de salud durante todo el ciclo de vida, para ello le recomendamos:

- ✦ Integrar leguminosas (tales como lentejas, habas, frijoles, garbanzos o soya), en las comidas principales, son nutritivas y en combinación con cereales brindan proteínas con un valor similar a las presentes en alimentos de origen animal.
- ✦ Preferir alimentos elaborados con cereales integrales (maíz, avena, trigo o arroz).
- ✦ Comer al menos dos porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día.
- ✦ Moderar el consumo de tubérculos como las papas y los camotes.
- ✦ Evitar el consumo frecuente de bebidas azucaradas y postres.
- ✦ Consumir de dos a dos litros y medio de agua pura al día para mantener una adecuada hidratación.
- ✦ Aumentar el consumo de alimentos con grasas saludables como pescados, aguacates y nueces.
- ✦ Usar aceites de girasol, soja, canola u oliva como aderezos fríos para pastas, panes o ensaladas.
- ✦ Moderar el consumo de alimentos con grasas saturadas como la carne y los quesos grasos, la mantequilla, el aceite de coco, la nata, la margarina y la manteca de cerdo.



- ★ Limite o evite el consumo de alimentos con grasas trans, como pizzas y otros alimentos precocidos congelados, frituras, helados o pasteles.
- ★ Consumir al día un máximo de 2 ½ cucharadas soperas rasas de azúcar y 1 cucharadita rasa de sal yodada.

## Recomendaciones médicas



### Medidas de prevención:

Reduzca la exposición a carcinógenos a través de:

- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Evitar la exposición a productos de combustión (humos).
- Evitar la exposición a sol directo por tiempos prolongados.
- Evite la exposición a rayos UV por tiempos prolongados (lámparas de bronceado y manicura).
- Utilice protección adecuada si va a manejar insecticidas, herbicidas y otros químicos.
- Utilice métodos anticonceptivos de barrera (condón interno y externo) para la prevención de contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Acuda a realizarse detección de ITS de manera anual (pruebas rápidas de VIH, sífilis, hepatitis y toma de citología cervical), en caso de tener un resultado positivo lleve el tratamiento de acuerdo a lo indicado por su proveedor de servicios de salud.
- De ser posible, otorgar lactancia materna durante más de 6 meses.

Seguir el siguiente esquema de vacunación disponible en nuestro país:

Vacuna	Dosis
Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al nacimiento</li> <li>• A los 2 meses de la primera dosis</li> <li>• A los 6 meses de la primera dosis</li> <li>• En caso de no haberse vacunado en la infancia o tener riesgo de exposición a la enfermedad</li> <li>• Embarazo con factores de riesgo</li> </ul>
VPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 años o quinto grado de primaria</li> <li>• 6 meses después de la primera dosis</li> <li>• 60 meses después de la primera dosis</li> </ul>

## Medidas de detección temprana:

- Conozca sus antecedentes familiares de cáncer para conocer su posible riesgo.
- Acuda a toma de citología cervical a partir del año de haber iniciado vida sexual o a partir de los 25 años.
- Realice su autoexploración de mama cada mes entre el 7° y 10° día después del comienzo de su menstruación y acuda a su servicio médico en caso de detectar algún cambio a partir de los 20 años de edad.
- Acuda a su servicio médico para USG mamario o mastografía (dependerá de su edad y la densidad mamaria) de manera anual a partir de los 20 años.
- Autoexploración testicular a partir de los 15 años de edad para detectar bultos, hinchazón o dolor; acuda a su servicio médico en caso de detectar algún cambio.
- Acudir al servicio médico en caso de notar abultamientos en cualquier parte del cuerpo, dolor constante, pérdida de peso, pérdida del apetito, agotamiento inexplicable o sangrados.
- Las niñas, niños y adolescentes no están exentos de presentar cáncer, acuda a su médico en caso de notar alguno de los síntomas antes mencionados o cualquier otro que comprometa la salud de su hija/o.

## Referencias bibliográficas:

- *Código Latinoamericano Y Caribeño contra El Cáncer (2024) OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.* Recuperado de: <http://www.paho.org/es/codigo-latinoamericano-caribeno-contra-cancer#17recomendaciones>
- *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance].* Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020.
- *Grau-Abalo, J.A. (2016). Enfermedades crónicas no transmisibles: un abordaje desde los factores psicosociales.*
- *Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Disponible en: Alimentación sana (who.int)*
- *Simon, S. (2019). Seis consejos prácticos para manejar el estrés. American Cancer Society.* <https://www.cancer.org/es/cancer/noticias-recientes/6-consejos-practicos-para-manejar-el-estres.html>



Sistema de Atención Integral a la Salud  
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana  
Secretaría de Administración y Finanzas

## Más información

[saludpublicasais@uv.mx](mailto:saludpublicasais@uv.mx)

[www.uv.mx/saisuv](http://www.uv.mx/saisuv)