



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA  
Vicerrectoría de Acción Social

## Un estilo de vida saludable

Existen cuatro situaciones que pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer: mejorar la dieta, no fumar, limitar el consumo de alcohol y hacer ejercicio.

**El tipo de dieta y el cáncer:** se recomienda alimentos de origen vegetal, en especial frutas, pan, cereales, arroz, pasta o frijoles.

Estudios científicos muestran que las legumbres, los productos de soya, la col, el repollo, entre otros, protegen al ser humano de desarrollar cáncer en muchos lugares, especialmente en el tracto digestivo y el aparato respiratorio.

Los granos son fuente de vitaminas y minerales; los folatos, el calcio y el selenio han sido asociados con un riesgo bajo de desarrollar cáncer de colon.

Se recomienda disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, particularmente de origen animal.

**El consumo de alcohol y tabaco:** Las bebidas alcohólicas junto con el hábito de fumar causan cáncer en la cavidad oral, el esófago y la laringe.

Algunos estudios han mostrado también una asociación entre el consumo de alcohol y el cáncer de mama.

**La actividad física y el Cáncer:** el ejercicio mejora el balance entre la ingesta y el gasto de calorías. Un desbalance conduce a la obesidad, factor de riesgo para desarrollar cáncer de colon y recto, próstata, endometrio, mama y en el riñón.

Es importante mantener un peso corporal saludable mediante el control de las calorías ingeridas y el ejercicio.

# TCU

Trabajo Comunal Universitario

Premio Aportes a la Calidad de Vida 2005  
Defensoría de los Habitantes

TCU 496  
PREVENCIÓN DEL  
CÁNCER



[tcu@cariari.ucr.ac.cr](mailto:tcu@cariari.ucr.ac.cr)

[www.ucr.ac.cr](http://www.ucr.ac.cr)  
[www.vas.ucr.ac.cr](http://www.vas.ucr.ac.cr)



Las células cancerosas pueden separarse del tumor maligno y entrar al torrente sanguíneo o al sistema linfático (red de vasos por donde la sangre y la linfa circulan por todo el cuerpo).

### Síntomas y señales comunes del cáncer

- Engrosamiento de alguna parte del cuerpo.
- Cambio obvio de una verruga o lunar.
- Lenta regeneración de tejidos.
- Tos persistente o ronquera.
- Cambios en el funcionamiento del intestino o la vejiga.
- Dificultad al tragar o indigestión.
- Cambio de peso sin razón aparente.
- Hemorragia o secreción inusual.

Sólo un médico puede hacer el diagnóstico.

No debe esperar a sentir el dolor. El cáncer en su fase temprana generalmente no causa dolor.

El tratamiento es más eficaz cuando el cáncer se descubre temprano.

### ¿Cómo se trata el cáncer?

Si los síntomas están presentes, el médico puede recetar varias pruebas o una biopsia, pues es la manera más fiable de saber si el problema médico es cáncer.

Durante la biopsia, el médico extrae una muestra de tejido del área anormal y la examina bajo un microscopio para identificar las células.

El cáncer puede tratarse con cirugía, terapia de radiación, quimioterapia, terapia hormonal o terapia biológica.

### ¿Puede prevenirse el cáncer?

Algunas personas son más sensibles que otras a los factores que pueden generar cáncer.

Se pueden prevenir no consumiendo derivados del tabaco, evitando los rayos dañinos del sol y seleccionando alimentos con más fibra que grasa.

Muchos factores de riesgo, como los heredados, son inevitables; sin embargo, las personas con altas probabilidades de desarrollar cáncer se les recomiendan evitar los agentes de riesgo y hacerse chequeos regularmente.

### ¿Qué es el Cáncer?

El término cáncer designa un numeroso grupo de enfermedades que pueden afectar prácticamente a todas las estirpes titulares del organismo. Las células se reproducen descontroladamente y tienden a invadir los tejidos continuos y a perturbar las funciones biológicas normales. La masa de células extras forman un tumor que puede ser benigno o maligno. Los tumores malignos son cancerosos.

**Para mayor información:**

**Lic. Hermán Cedeño,**  
coordinador Hacia la atención integral de  
los pacientes con cáncer y sus familias.

**Teléfono: 207-4494**

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**VICERRECTORIA DE ACCIÓN SOCIAL**