

Conocimiento de la Salud



Prevenir el cáncer no es solo parte de mi trabajo, ¡sino de mi salud también!

por Lisa C. Richardson, MD, MPH (NAPSM)—Como madre, esposa, doctora y directora de la División de



Dra. Richardson

Prevención y Control del Cáncer, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se pueden imaginar que me mantengo bastante ocupada. Por lo que hasta para mí sería fácil caer en la tentación de dejar mi salud para lo último. Como oncóloga, sé que eso no está bien. Al ser la persona encargada de cuidar la salud de mi familia, me doy cuenta que tengo que practicar lo que predico, y eso significa prevenir el cáncer.

Cumplir 50 años fue un buen recordatorio de que tengo que hacerme algunas pruebas de detección del cáncer. No solo las mujeres, sino todas las personas de 50 años o más necesitan hacerse pruebas de detección del cáncer colorrectal (colon) en forma habitual. Casi todos los cánceres colorrectales empiezan como pólipos, o crecimientos anormales de tejido en el colon o recto. Las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar estos pólipos para que se puedan extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Así es, las pruebas de detección pueden en efecto prevenir el cáncer antes de que empiece.

También programé mi mamografía. El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres, después del cáncer de piel. El riesgo de presentar cáncer de mama aumenta con la edad en las mujeres. Las recomendaciones actuales son que las mujeres de 50 a 74 años de edad se hagan una mamografía (una radiografía de las mamas o los senos) cada dos años. La decisión de hacerse pruebas de detección del cáncer de mama antes de los 50 años

la deben tomar las mujeres con su médico.

Hay varias pruebas de detección para las que necesitamos recordatorios; por ejemplo, le pregunté a mi médico cuándo me hice la prueba de Papanicoláu más reciente. Se recomienda hacerles pruebas de Papanicoláu cada tres años a las mujeres de 21 a 65 años, pero también hay otras opciones de pruebas. Este es otro ejemplo en donde las pruebas y la detección temprana pueden realmente prevenir el cáncer.

Aunque no todos los cánceres se pueden prevenir, todas podemos tomar medidas para ayudar a mantenernos sanas. Le pido que si usted fuma, deje de hacerlo ahora, los CDC ofrecen recursos de ayuda gratuitos. El cáncer de pulmón es el asesino principal de mujeres entre los cánceres. Si usted tiene más de 55 años y fuma en la actualidad o dejó de fumar en los últimos 15 años, pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de pulmón.

También tengo cuidado de protegerme la piel cuando salgo al aire libre. Le recuerdo a mi hijo lo fácil que es usar filtro solar, ponerse ropa protectora o resguardarse en la sombra si es posible. Casi 5 millones de personas reciben tratamiento contra el cáncer de piel cada año en los Estados Unidos. El cáncer de piel puede ser una enfermedad grave, costosa y a veces hasta mortal. Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir.

Así como les pido a mis familiares, amigos y vecinos que tomen medidas contra el cáncer, ¡la reto a que usted haga lo mismo!

Infórmese más sobre las pruebas de detección y prevención del cáncer en www.cdc.gov/spanish/cancer.