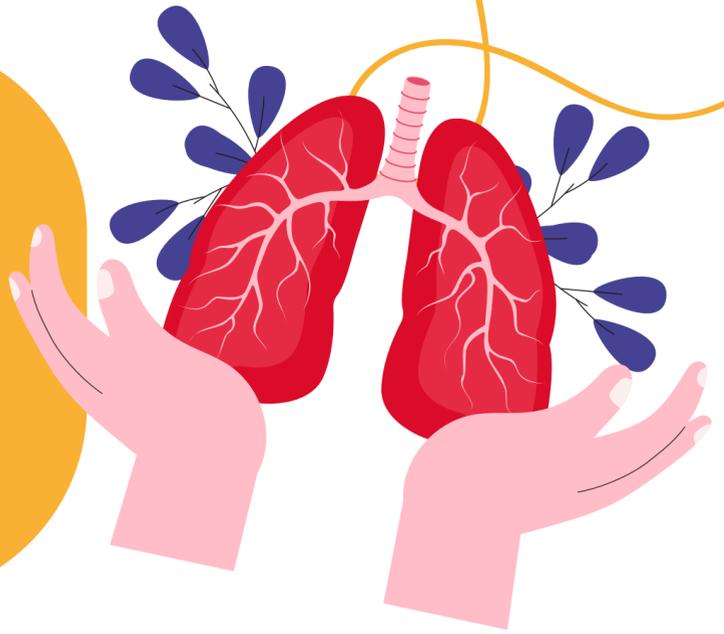


7 consejos claves para prevenir el cáncer de pulmón



No fumes

- La mejor manera de reducir el riesgo es no fumar.¹
- Cuando dejas de fumar el tejido dañado de tus pulmones comenzará a repararse por sí solo.¹



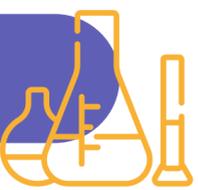
Evita la exposición a agentes cancerígenos

- Disminuye la exposición a los agentes que causan cáncer en los sitios que frecuentas.¹
- Si trabajas donde las exposiciones son comunes, debes reducirlas al mínimo.¹



Evita el tabaquismo pasivo

- Si vives o trabajas con un fumador, insiste en que deje de fumar o que lo haga afuera.²
- Evita lugares en donde se fuma, opta por sitios sin humo de cigarrillo.²



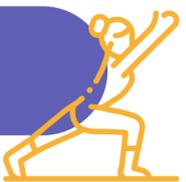
Elude las sustancias cancerígenas en el trabajo

- Toma medidas para protegerte de la exposición a sustancias químicas tóxicas en el trabajo.²
- Sigue las precauciones de tu empleador.²



Sigue una dieta con muchas frutas y vegetales

- Elige una dieta saludable con frutas y vegetales. Las fuentes de vitaminas y nutrientes son las mejores.²
- Evita tomar grandes dosis de vitaminas en pastillas, pueden ser dañinas.²



Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana

- Si no haces ejercicio con regularidad, comienza de a poco.²
- Trata de hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana.²



Disminuye tu exposición al radón

- La exposición al radón por un largo periodo puede conducir al cáncer de pulmón.³
- El radón en el aire se descompone en elementos radiactivos que se alojan en los pulmones, donde pueden emitir radiación.³

Ten en cuenta que, algunas personas que padecen cáncer de pulmón no tienen ningún factor de riesgo claro. Aunque se sabe cómo prevenir la mayoría de los cánceres de pulmón, hasta ahora desconocemos cómo prevenirlos todos.¹

Referencias:

1. American Cancer Society. ¿Se puede prevenir el cáncer de pulmón? (Revisado el 01 de octubre de 2019). [Consultado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/causas-riesgos-prevencion/prevencion.html>
2. Mayo Clinic. Cáncer de pulmón. (Revisado el 22 de marzo de 2022). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lung-cancer/symptoms-causes/syc-20374620>
3. American Cancer Society. Radón y cáncer. (Revisado el 17 de noviembre de 2019). [Consultado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/exposicion-a-la-radiacion/radon.html>