

# PREVENCIÓN PULMÓN

No existe una manera absoluta para prevenir el cáncer, pero usted puede tomar medidas que podrían ayudar a reducir su riesgo.

## Prevención individual

1



### No fumar:

Evitar fumar tabaco y vapeadores es la mejor manera de prevenir el cáncer de pulmón.

2



### Evitar el Tabaquismo pasivo:

No exponerse o alejarse de espacios donde estén fumando.

3



### Aire Limpio:

La contaminación atmosférica también es un factor de riesgo, aunque es algo complicado es mejor habitar zonas donde el aire sea de mejor calidad.

4



### Evitar peligros en el lugar de trabajo:

No exponerse a productos químicos y amianto que también pueden afectar los pulmones.

5



### Tratamiento Precoz:

El tratamiento a tiempo puede evitar que el cáncer de pulmón empeore y se extienda a otras partes del cuerpo.

# PREVENCIÓN PULMÓN

## Prevención en salud pública



### 1 Prevención primaria



En la esfera de la salud pública, estas medidas preventivas incluyen dejar de fumar, promover unos ambientes libres de humo, aplicar políticas de control del tabaco, abordar los peligros ocupacionales y reducir los niveles de contaminación atmosférica.

### 2 Prevención secundaria



Incluye métodos de cribado para detectar la enfermedad en sus primeras etapas, antes de que los síntomas se manifiesten; estos métodos pueden estar indicados para individuos de alto riesgo. Entre esta población, la detección precoz puede aumentar notablemente las posibilidades de éxito del tratamiento y mejorar los resultados.

# REFERENCIAS

## PREVENCIÓN

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lung-cancer#:~:text=Datos%20y%20cifras%201%20El%20c%C3%A1ncer%20de%20pulm%C3%B3n,el%2085%25%20de%20todos%20los%20casos.%20M%C3%A1s%20elementos>

# REFERENCIAS

## PREVENCIÓN

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lung-cancer#:~:text=Datos%20y%20cifras%201%20El%20c%C3%A1ncer%20de%20pulm%C3%B3n,el%2085%25%20de%20todos%20los%20casos.%20M%C3%A1s%20elementos>


Medline Plus: Enciclopedia médica

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000262.htm#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20colorrectal%20es%20el,conducir%20a%20una%20cura%20completa>



# PREVENCIÓN COLON

Para reducir el riesgo de cáncer, es clave hacer cambios saludables en la vida diaria y someterse a chequeos médicos regulares.



Mantener una dieta rica en fibra, frutas, y vegetales, evitando **carnes rojas y procesadas**



Realizar actividad física regularmente y mantener **un peso saludable**

Evitar el consumo excesivo **de alcohol y tabaco**



Someterse a chequeos periódicos a partir de los **45 años** o antes si hay **antecedentes familiares**

La colonoscopia permite detectar el cáncer de colon en etapas tempranas, cuando es más curable. A partir de los 45 años, todos los adultos deben realizarse exámenes de detección. Estas pruebas pueden identificar pólipos precancerosos que, al eliminarse, ayudan a prevenir el cáncer de colon. Además, un estilo de vida saludable reduce el riesgo de desarrollar esta enfermedad.