

MÁS VALE PREVENIR...

UNIDAD 5

Como hemos explicado en las unidades anteriores, el cáncer puede aparecer en cualquier persona y es imposible predecir con exactitud si una persona lo va a desarrollar o no. Sin embargo, esto no significa que no pueda prevenirse en gran parte.

¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER?

En la Unidad 2 explicamos que los tumores pueden aparecer cuando las células cometen errores al multiplicarse, cuando se copian a sí mismas de manera inexacta. Esto puede ocurrir por numerosas causas, que incluyen el azar y las características de cada persona. Pero también tiene una importancia decisiva cómo vivimos y cómo nos cuidamos.

Cada vez más estudios científicos muestran que nuestro estilo de vida tiene peso enorme

en las posibilidades de desarrollar un cáncer en el futuro. De hecho, los trabajos de investigación más recientes estiman que uno de cada tres cánceres se podría prevenir simplemente manteniendo unos **hábitos saludables**. ¿Y qué es eso de tener unos buenos hábitos? Pues significa acostumbrarse desde pequeños a llevar una vida sana para que luego ya nos “salga solo” el hacer las cosas bien. Como cuando aprendes a lavarte los dientes después de las comidas, que después ya es algo que te sale automáticamente y que necesitas para sentirte a gusto.

¿PUEDO PROTEGERME DEL CÁNCER SOLAMENTE CAMBIANDO MIS HÁBITOS?

Cuando hablamos de protección, nos referimos a que reducimos las posibilidades de que nos ocurra. Es como si jugásemos a una lotería en la que todos participamos: siempre existe



la posibilidad de que nos toque, pero si no seguimos unos hábitos de vida saludables, estamos comprando más números.

Muchas veces oiremos cosas como “Tengo un familiar que fumó y bebió todo lo que quiso y vivió hasta los 95 años” o “Fíjate, era deportista y supersano, y se lo llevó un cáncer con 40 años.” Vale, es verdad que puede pasar, pero eso no significa que cuidar nuestros hábitos no sirva de nada. Para la inmensa mayoría de las personas, cuidar el modo de vida tiene un efecto beneficioso. Sin embargo, hay algunos casos, como los anteriores, que, al ser tan llamativos y curiosos, suelen salir en las conversaciones. Pero tanto el de los que viven mucho tiempo con malos hábitos como el de los que tienen un cáncer siendo muy cuidadosos se trata de casos excepcionales. Lo normal es que cuidarse salga a cuenta en cuestión de salud, de eso podemos estar seguros.

Hay que tener en cuenta que hay algunos tipos de cáncer que hoy en día aún no sabemos cómo prevenir, ni siquiera con el estilo de vida. Es el caso de los tumores infantiles. En estos niños, las causas de su enfermedad no están en el modo de vida, ya que son muy jóvenes como para que éste haya podido influir. Es importante que apoyemos la investigación para poder determinar cómo se produce el cáncer infantil y así poder llegar a prevenirlo.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CÁNCER?

Años y años de investigación han demostrado que las elecciones que hacemos en nuestro día a día tienen una gran influencia en nuestra salud y el riesgo de desarrollar un cáncer. No se trata de tomar una serie de medidas extraordinarias ni de hacer cosas fuera de nuestro alcance. Estas medidas son las siguientes:

- 1. Controlar el peso.**
- 2. Alimentarse de forma equilibrada y saludable.**
- 3. Llevar una vida activa.**
- 4. Evitar el alcohol.**

5. Evitar el tabaco.

Puede que ya hayas escuchado estas medidas en otras ocasiones. Puede que incluso dudes de su efectividad por el simple hecho de que están ya muy vistas. Sin embargo, la evidencia científica muestra que la mejor manera, y la más eficaz, de disminuir el riesgo de padecer un cáncer pasa por combinar estos cinco puntos. En realidad no es que estas medidas nos protejan exclusivamente del cáncer, sino que ayudan a disminuir el riesgo de muchas enfermedades, desde las del corazón hasta otras como la diabetes, el Alzheimer, el Parkinson...

Es importante que tengáis en cuenta que lo que nos protege de estas enfermedades es la combinación de las 5 medidas, y llevarlas a cabo durante toda nuestra vida. No se trata de cumplir tres a rajatabla y luego descuidar las otras dos. Ni de cuidarlas durante un mes y luego olvidarnos de ellas. Se trata de cambiar cómo elegimos vivir, y de hacerlo siempre. Vamos a detenernos brevemente en cada uno de estos puntos.

EL PESO ADECUADO

El cuerpo necesita estar en su peso ideal para trabajar de forma adecuada. Tanto si pesamos menos como si pesamos de más, nuestro cuerpo no va a trabajar en las condiciones idóneas.

El sobrepeso (pesar algo de más de lo que tocaría por altura y complexión) o la obesidad (que es la versión acentuada) someten al cuerpo a una serie de situaciones de estrés que pueden llevar a desarrollar gran cantidad de enfermedades, entre ellas varios tipos de cáncer. Igual que la delgadez extrema también conlleva enfermedades.

Por eso decimos que tenemos que estar “**en nuestro peso**”, el adecuado por nuestra altura y complexión, nuestra estructura ósea. No se trata de alarmarse ni de ponerse a dieta, sino de acostumbrarse desde ya a alimentarse de forma sana y racional. Unas costumbres que deberías mantener toda la vida y de forma natural.

Veamos de qué estamos hablando:

Alimentación saludable

Una alimentación saludable previene numerosas enfermedades y también el sobrepeso.

No estamos hablando de dietas, ni de regímenes que se tengan que seguir durante uno o dos meses. Tampoco implica que dejes de disfrutar con la comida. Este tipo de alimentación simplemente implica lo siguiente:

Que tus comidas sean muy ricas en productos vegetales

Esto incluye legumbres, cereales integrales (no los típicos cereales azucarados, sino otros como la avena), verduras, frutos secos y fruta. Intenta que tu alimentación se base principalmente en estos alimentos.

Consumir pescado y carne blanca: con carne blanca nos referimos a pollo, pavo, conejo... Las carnes rojas (ternera, vaca, cordero o cerdo) es mejor reducirlas a una o dos veces por semana. Las carnes procesadas (las que son saladas, curadas o fermentadas), como salchichas, beicon, hamburguesas y embutidos, hay que evitarlas. Si puedes reducirlas a una vez por semana (o ninguna), mejor.

Disminuir el consumo de productos poco sanos, como comidas rápidas.

Suelen tener un alto contenido en azúcares, carnes procesadas y grasas, así que su consumo es fácil que lleve al aumento de peso.

Disminuir tu consumo de bebidas azucaradas

Se trata de todas aquellas bebidas a las que se les ha añadido azúcar, como refrescos (de cola, naranja, etc.), zumos envasados o bebidas energéticas. Estas bebidas están relacionadas con mayor obesidad y por lo tanto conviene evitarlas. Sabemos que están ricas, y que dejarlas puede ser difícil, pero es mejor no consumirlas.



Se define como vida activa aquella que exige un gasto de energía. No nos referimos solamente al ejercicio físico; hablamos de desplazarnos, pasear, caminar en lugar de coger el coche, subir escaleras, realizar tareas domésticas... En resumen, todo aquello que evita el sedentarismo. De hecho, en términos de prevención de enfermedades, no sirve de gran cosa realizar ejercicio físico intenso dos veces por semana si el resto del tiempo estamos sentados o echados en un sofá. Nuevamente, se trata de combinarlo.

Este tipo de vida, junto con la alimentación, contribuye a reducir la grasa corporal y a evitar el sobrepeso.

La Organización Mundial de la Salud recomienda, como mínimo, que cada semana hagamos **150 minutos de actividad física** moderada o 75 minutos de aeróbica intensa (o una combinación).

EVITAR EL ALCOHOL

Pese a lo que solemos oír en anuncios o incluso en noticias, consumir alcohol incluso en cantidades pequeñas es perjudicial. Evítadlo y desaconsejad su consumo a las personas a vuestro alrededor. Varias investigaciones recientes asocian el alcohol, incluso en cantidades reducidas, a diversos tipos de cáncer.

Con el alcohol, cuanto menos, mejor. Y si es nada en absoluto, pues miel sobre hojuelas.

EVITAR EL TABACO

Que el tabaco es malo para la salud y puede provocar cáncer probablemente no te resulte sorprendente.

Sin embargo, la mayoría de la gente lo asocia solamente al cáncer de pulmón, y esto no es así: el tabaco está directamente relacionado con un gran número de tipos de cáncer. Igual que cuando hablábamos del alcohol, evita el tabaco e intenta convencer a la gente de tu alrededor que fume de que lo deje.

ACTIVIDAD

¿CÓMO LLEVAMOS LA PREVENCIÓN?

HAGAMOS UNA ENCUESTA ENTRE NUESTRAS FAMILIAS

El objetivo es hacer una encuesta entre nuestros familiares y amigos para conocer sus hábitos de salud y ayudarles a prevenir la aparición de enfermedades, entre ellas el cáncer.

Material necesario:

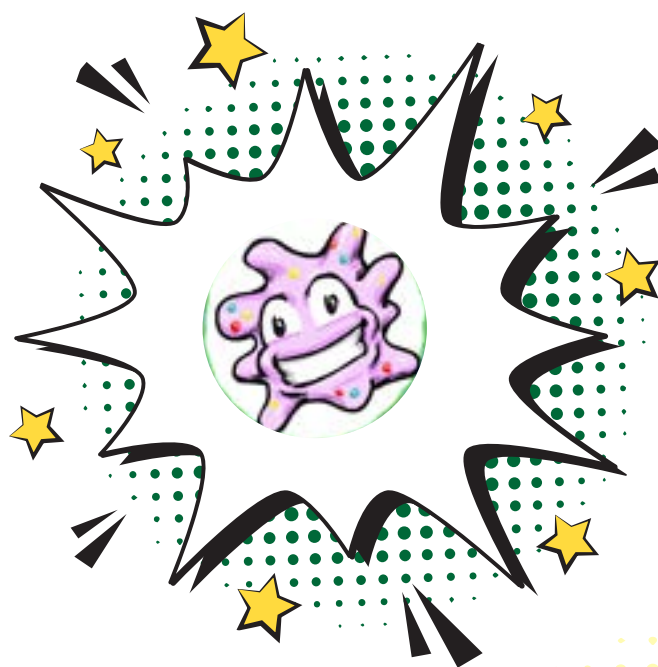
Antes que nada tenéis que confeccionar primero las preguntas para detectar cuándo una persona no tiene buenos hábitos en uno de los cinco apartados que os hemos explicado que ayudan a prevenir el cáncer y a tener una buena salud.



Podéis hacer justamente eso: dividiros en cinco grupos, para que cada uno trabaje uno de los cinco apartados preparando varias preguntas para cada aspecto. Las del consumo de tabaco o alcohol o del peso serán más rápidas y se podrán contestar fácilmente, pero en otros aspectos, como la alimentación o el ejercicio, deberéis hacer más preguntas para estar seguros de que os contestan de forma correcta.

Por ejemplo, **¿qué hay que preguntar para saber si alguien tiene una alimentación saludable?** Pues quizás tiene que precisar cuántas porciones de pescado o carnes blancas come y cuántas de carne roja, cuántas verduras al día, o preguntar cuántos productos “poco sanos” come al día o a la semana, y si toma bebidas carbonatadas. Cada respuesta puede tener varias opciones o ir graduada del 1 al 5.

Al final podéis dar un resultado por cada apartado. Por ejemplo: si suma más de 6 puntos, entonces “suspende” en ese punto.



Lo siguiente que tendréis que hacer es “tabular” las encuestas, es decir, puntuarlas y analizar los resultados para poder dar consejos a todas las personas a las que hayáis entrevistado. Aquí lo interesante es que seáis vosotros quienes les ayudéis a darse cuenta de dónde han de mejorar y darles consejos para conseguirlo.

Y después...

Nunca es tarde para empezar a hacer las cosas bien. Así que si observáis que algunas de las personas a quien habéis encuestado tienen unos muy malos hábitos de salud **podéis ayudarles a comenzar a cambiar**. Vuestra ayuda es muy especial, porque los adultos saben que deben daros el mejor ejemplo y que vosotros tenéis una cosa muy importante: entusiasmo. Contagiadles eso y se pondrán las pilas para mejorar.

Aquí podéis encontrar, por ejemplo, una **guía de hábitos saludables** que hemos preparado desde CRIS y que resume muy bien todo lo que hemos explicado.

ACTIVIDAD

CONFECCIONAMOS NUESTRO PROPIO MENÚ SEMANAL SANO Y MUY RICO

Es hora de llevar a la práctica todo lo que habéis aprendido en esta unidad. Y nada mejor que intentar elaborar un menú para toda una semana que podríais tomar vosotros mismos.

Tenéis que pensar en **todas** las comidas del día que no estén en el colegio: desayuno, merienda y cena (si no coméis en el colegio, también el almuerzo). Y eso incluye las comidas del fin de semana en familia.

Podéis utilizar el **menú del cole** para complementarlo con lo que creáis que falta en ese día.

No olvidéis tener en cuenta **todos los grupos** de alimentos.

Contad con platos nutritivos y **equilibrados**, que den energía, proteínas, las grasas justas, vitaminas y fibra.

No os olvidéis de que sean platos **apetitosos**, sabrosos e interesantes. Comer de forma saludable no significa comer aburrido.

Pensad en los **productos de temporada**, porque suelen ser los que están en su mejor momento de calidad, sabores y nutrientes. Además, suelen costar un poco menos.

Vigilad dónde ponéis los **“caprichos”** de la semana, los posibles dulces, las fiestas, las comidas “rápidas”, si las hubiera... podéis señalarlas con símbolos especiales o con adhesivos de estrellitas.

Disfrutad echando cuentas en forma de **porciones de colores** (**verde** para frutas y verduras, **rojo** para proteínas como carne, pollo o pescado, **amarillo** para grasas, etcétera). Así, además de un horario, tendréis un mapa de colores de vuestra alimentación, muy visual.

Intentad **seguirlo de verdad**, que no sea sólo un ejercicio teórico sino real. Y sed conscientes de todo aquello que no habíais puesto y también coméis, como esas cosas que a veces picáis casi sin pensar.





¡PREPARADOS, HIDRATADOS Y ALIMENTADOS... LISTOS PARA CORRER!

Ya que estamos hablando de prevención, qué mejor que poner en práctica esos conceptos de hábitos saludables en vosotros mismos, ahora que quizás tengáis un gran reto en mente: una carrera solidaria contra el cáncer infantil. Vais a darlo todo, pero nunca a costa de vuestro estado físico y vuestra salud.

Material necesario

Una ficha para ir apuntando todo lo que ya has hecho con un "tick", una marca conforme lo has conseguido cumplir bien.

Desarrollo

Entrenar el cuerpo

No hay que exponer el cuerpo a un exceso de ejercicio un día, sino acostumbrarlo poco a poco. De ahí que vaya muy bien entrenar desde un tiempo antes, dando vueltas corriendo en educación física, jugando con los amigos en el parque al salir de clase, o, el fin de semana, haciendo con ellos una salida

ACTIVIDAD

para correr por el barrio, en un espacio verde o incluso en la playa.

Vendrá bien subir y bajar las escaleras a pie, sin tomar el ascensor, y levantarse para hacer todos esos recados que a veces pides a los demás con un "tráeme...". Hacer la cama, bajar la basura al contenedor, ir a comprar algo que falta a la tienda si te dejan hacerlo solo... todo es ejercicio que hace que tu cuerpo se habitúe y luego no te duela todo el cuerpo después de la carrera.

Entrenar la mente

El cerebro es poderoso y por eso a veces nos limita, nos hace creer que no podemos conseguir algo y otras veces, al revés, nos empuja y nos hace obtener logros maravillosos. Aprende a correr pensando en lo que estás haciendo, lo que hacías hace un mes y lo que consigues con la

práctica. **Anímate** con tu vocecita interior. **Escucha** también lo que te dice tu cuerpo, y si algo te duele (un pie, una rodilla, la espalda, si te cuesta respirar o toses mucho...), para y explícalo a tus profesores o a tus padres. Haz que tu cerebro te recuerde también lo que tienes que hacer, que no pierdas la disciplina, que no se hunda con el esfuerzo.

Aprende a pensar comparándote con los mejores... y con los que no van tan bien. No seas muy exigente, pero tampoco poco. Una **mente bien entrenada** te será útil toda tu vida.

Alimentarte bien. Y beber agua. Los alimentos y el agua son tu combustible. Y no vas a echarle cualquier cosa a tu depósito si quieres que todo funcione bien. El ejercicio continuado o intenso, como puede ser la carrera, va a consumir muchas energías. **Antes de correr** puedes comer, de forma ligera, alimentos variados que no te pesen en el estómago. Mira [aquí](#) todos los consejos que dan para el desayuno ideal del corredor, como un yogur con muesli y miel, un zumo recién hecho y unas

tostadas.

Después de correr hay que reponer el agua y esa energía gastada con carbohidratos (pasta, arroz), proteínas (carne, pescado, pollo, huevos) y grasas (aceite, frutos secos), de forma equilibrada. También la fruta aporta azúcar, fibra y líquidos que te vendrán genial para compensar el desgaste energético. No se trata de darse un atracón, sino de equilibrar el gasto con un aporte de calorías. [Aquí](#) encontraréis más información para esa comida de después del esfuerzo.

Descansar suficiente. Duerme bien el día antes y despiértate lleno de ganas, de ilusión por correr por una buena causa.

Precalear. Antes de someter a tu cuerpo a un esfuerzo haz calentamientos. Estira las piernas y los brazos, da saltitos, corre sobre el sitio sin moverte, inclínate hacia los lados y hacia delante y atrás.

Si participan vuestras familias (padres, hermanos...) **podéis entrenar juntos** y prepararos para esta carrera, compartiendo tiempo de deporte en familia. Y pueden analizar además qué pueden modificar de sus hábitos, como dejar de fumar o cambiar su dieta para estar perfectamente en forma y cumplir todos los aspectos de la prevención que os hemos explicado en esta unidad.

