

Para la mayoría de personas que no son consumidores de tabaco, los factores de riesgo más importantes de desarrollar cáncer están en: la alimentación, actividad física y el peso.

Alrededor de 2 de cada 3 personas tienen sobrepeso o padecen de obesidad en los Estados Unidos. La obesidad aumenta el riesgo para muchos tipos de cáncer. Así como también aumenta el riesgo para otro tipo de enfermedades tales como problemas de corazón, y diabetes. No cabe duda que el aumento en el peso es un grave problema en la nuestra comunidad.

Pero hay factores de riesgo que no se pueden cambiar como la edad y la historia familiar. Por eso es tan importante hacerse las siguientes pruebas de detección. Estas pruebas se hacen para detectar el cáncer antes de tener síntomas.

Cáncer de seno (mama)

- Las **mujeres de 40 a 44 años de edad** deben de comenzar su mamograma anual para la detección de cáncer de seno
- Las **mujeres de 45 a 54 años** deben hacerse un mamograma cada año.
- Las **mujeres mayores de 55 años** pueden cambiar a un mamograma cada 2 años, o bien, continuar con el examen de detección anual si el médico lo indica.

Cáncer de colon y de recto, y pólipos

A partir de los 50 años de edad, tanto los hombres como las mujeres deben hacerse uno de las siguientes pruebas de detección: **Sigmoidoscopia** flexible cada 5 años, o **colonoscopia** cada 10 años, o **enema de bario** con doble contraste cada 5 años.

El riesgo de llegar a tener cáncer colorrectal es más alto para las personas con parientes que hayan tenido cáncer colorrectal o pólipos. Puede que el riesgo aumente con el uso prolongado de productos de tabaco y con el consumo excesivo de alcohol.

Cáncer de cuello uterino

- **Las mujeres entre los 21 y los 29 años de edad** deben empezar hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
- Las **mujeres entre los 30 y 65 años de edad** deben hacerse una prueba de Papanicolaou junto con una prueba del Virus del Papiloma Humano (VPH) cada 5 años.
- **Las mujeres mayores de 65 años de edad** con resultados de Papanicolaou normales en los últimos 10 años no deben seguir haciéndose la pruebas de detección del cáncer de cuello uterino. Las mujeres con un historial de pre -cáncer de cuello uterino deben continuar realizándose las pruebas, aun después de cumplir los 65 años.
- **Toda mujer que haya sido vacunada contra el VPH** deberá continuar las recomendaciones sobre las pruebas de detección para su grupo de edad.

Cáncer de próstata

A partir de los 50 años de edad, los hombres deben hablar con su médico sobre las ventajas y desventajas que trae someterse a las pruebas. Si tiene un padre o hermano que haya sido diagnosticado con cáncer de próstata antes de los 65 años, usted deberá consultar con su médico sobre este asunto desde los 45 años.

Tome control de su salud y reduzca el riesgo de cáncer haciéndose estas pruebas de detección y cambios en el estilo de vida. Para mayor información llame a Ana Coppola al 515-323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.