

Asuntos de Salud de las Minorías

Publicado por la Oficina de Salud de las Minorías e Investigación de Disparidades de Salud



¿SABÍAS? Febrero es el Mes Nacional de la Historia Negra y la Prevención del Cáncer

El Mes de la Historia Negra es un momento para la reflexión y la acción con respecto a las disparidades de salud en nuestra comunidad. En reconocimiento del Mes Nacional de Prevención del Cáncer y el Mes de la Historia Negra, nuestro objetivo es crear conciencia sobre el cáncer, resaltar la importancia de la detección temprana y alentar a las personas de nuestra comunidad a realizarse exámenes de prevención regulares y adoptar hábitos saludables para prevenir el posible desarrollo de cáncer en el futuro. Este mes, queremos enfatizar las formas de mejorar su salud centrándonos en la dieta, el ejercicio y las pruebas de detección del cáncer para prevenir el desarrollo del cáncer.



¡Más Colores para tu Salud!

Al menos el 18% de todos los cánceres diagnosticados en los Estados Unidos están relacionados con el sobrepeso, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y/o la mala nutrición, que es prevenible. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés) ha establecido las Pautas para la dieta y la actividad física para la prevención del cáncer, que incluyen el consumo de una variedad de vegetales (verdes oscuros, rojos y naranjas, legumbres ricas en fibra (frijoles y guisantes), otros vegetales) y frutas, de preferencia enteras. Los colores de sus frutas y verduras están asociados con varias vitaminas, minerales, antioxidantes (sustancias que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daño celular) y fitoquímicos (sustancias que se encuentran en las plantas que protegen las células y el ADN de daños). El Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR) recomienda 2-3 tazas de verduras y 1,5-2 tazas de frutas al día. ¡Cuanto más colores haya en su plato, mejor para su salud!

Frutas 4 porciones al día tamaño de la porción	Verduras 5 porciones al día tamaño de la porción
Una Fruta Mediana = Sobre el tamaño de su puño	Verdura de Hoja Cruda = 1 taza
Fresca, Congelada o Enlatada = 1/2 taza	Fresca, Congelada o Enlatada = 1/2 taza
Fruta Seca = 1/4 taza	Jugo de Verduras = 1/2 taza <small>*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías*</small>
Jugo de Fruta = 1/4 taza	

Consejo para la Prevención del Cáncer: Actividad Física

La inactividad física puede conducir a varias enfermedades crónicas, incluido el cáncer. De acuerdo con las Pautas de actividad física para estadounidenses actuales, los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular. Sabemos que 150 minutos de actividad física cada semana parece mucho, pero no tienes que hacerlo todo de una vez. Podrían ser 30 minutos al día, 5 días a la semana. Puede distribuir su actividad durante la semana y dividirla en partes más pequeñas.

¿Cuánta actividad necesitas?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga cuenta para que el corazón lata más rápido

Por lo menos
150
Minutos por semana

Y

Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre

Por lo menos
2
días por semana



¿Tienes poco tiempo esta semana? Comienza apenas con 5 minutos. Todo va sumando.



¿Cómo Puede Ayudar a Prevenir el Cáncer?: Pruebas de Detección del Cáncer



Detección de Cáncer de Mama

Su médico puede recomendar opciones de detección en función de sus antecedentes familiares u otros factores de riesgo. Para las mujeres con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS) recomienda:

- Las mujeres entre 40 y 44 años pueden comenzar a hacerse exámenes de mamografía anual.
- Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse exámenes de mamografía todos los años.
- Las mujeres mayores de 55 años pueden cambiar a una mamografía cada dos años o elegir continuar con las mamografías anuales.



Detección de Cáncer Colorrectal

La guía de la ACS para la detección del cáncer colorrectal recomienda que los adultos con riesgo promedio mayores de 45 años se someten a exámenes de detección regulares con una prueba de heces de alta sensibilidad o un examen estructural (visual) según las preferencias personales y la disponibilidad de la prueba.



Detección de Cáncer de Próstata

- 50 años para hombres con riesgo promedio de cáncer de próstata y que se espere que vivan al menos 10 o más años.
- 45 años para hombres con alto riesgo de desarrollar cáncer de próstata. Esto incluye Afro-americanos y hombres que tienen un pariente de primer grado (padre o hermano) diagnosticado con cáncer de próstata a una edad temprana (antes de los 65 años).
- 40 años para hombres con un riesgo aún mayor (aquellos con más de un pariente de primer grado que ha tenido cáncer de próstata a una edad temprana).



Detección de Cáncer de Pulmón

Se recomienda la prueba de detección de cáncer de pulmón para los adultos que fuman ahora o que han dejado de fumar en los últimos 15 años, tienen entre 50 y 80 años, y han fumado 20 paquete-año o más en el pasado (Este es el número de paquetes de cigarrillos por día multiplicado por el número de años en los que fumó. Por ejemplo, alguien que fumó 2 paquetes al día durante 10 años [$2 \times 10 = 20$] tiene 20 paquete-año de tabaquismo, como lo hace una persona que fumó 1 paquete al día durante 20 años [$1 \times 20 = 20$]).

Editor: Tessa Anderson | Health Communications Specialist | ta630georgetown.edu

Co-editor: Dr. Alejandra Hurtado De Mendoza | ahd28@georgetown.edu

Georgetown Lombardi Comprehensive Cancer Center | Georgetown University Medical Center | Office of Minority Health and Health Disparities Research

1010 New Jersey Avenue, SE Washington, D.C. 20003

minorityhealthdisparities.georgetown.edu