

# El cáncer es uno de los temas más conocidos del planeta, sin embargo, hay tantas cosas que pueden reducir su riesgo personal de desarrollar cáncer que quizás no conozca.

El cáncer es el asesino número 2 en los países desarrollados y el número 1 en los países subdesarrollados.

En este momento, debido a los malos hábitos de estilo de vida, la mala alimentación, la falta de información, la negativa de la comunidad médica a adoptar terapias holísticas y el costo exorbitante del tratamiento convencional contra el cáncer. El 35% de los que desarrollan cáncer no sobreviven a la enfermedad.

Sepa lo que puede hacer ahora para reducir su riesgo y evitar que el cáncer le robe la vida o la vida de alguien que ama. Sepa lo que puede hacer para combatir esta enfermedad y ganar.

Lo que necesita es conocimiento práctico sobre el cáncer. ¿Quién está más en riesgo? ¿Qué factores aumentan el riesgo de cáncer en la población en general? ¿Qué puede hacer para obtener o permanecer libre de cáncer?

Incluso cuando sepa, mental y físicamente, que las elecciones específicas de estilo de vida aumentan o reducen su riesgo de cáncer, es posible que no actúe hasta que sea demasiado tarde. ¡El momento de actuar es ahora!

## 17 datos sobre el cáncer que necesita saber ahora:

### 1. Prevención

Los expertos científicos de todo el mundo coinciden en que al menos la mitad de todos los cánceres y muertes relacionadas con el cáncer se pueden prevenir. En 2012, dos millones de muertes en todo el mundo se atribuyeron al cáncer según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Prevenir la mitad de esas muertes es un excelente lugar para comenzar.

### 2. Definición

Cáncer es el nombre único asignado a más de 100 enfermedades. Aunque alguna vez se hizo referencia al cáncer como una "enfermedad degenerativa", en realidad es el resultado de células anormales que se multiplican y se extienden sin control, dañando células sanas en el camino. La mayoría de los cánceres producen tumores, pero los que afectan la sangre no. El cáncer puede ocurrir en cualquier parte de su cuerpo.

### # 3 Genética

Solo un porcentaje muy pequeño de cánceres (entre el 5 y el 10%) tiene un vínculo genético. Cuando los "expertos" le dicen que la mayoría de los cánceres son genéticos, no están siendo sinceros. Sin embargo, a pesar de la afirmación de que la investigación confirma que la mayoría de los

pacientes no heredaron alguna misteriosa "maldición del cáncer" de sus padres, las familias inmediatas tienden a tener los mismos hábitos, comen los mismos alimentos y están expuestos a las mismas toxinas. Ese es un hecho de cáncer que tiene sentido. Limpiar su dieta, hacer ejercicio y desintoxicarse son extremadamente importantes para cada miembro de su familia.



### 4. Contaminación

Los factores ambientales pueden aumentar su riesgo de cáncer. El aire que respira, el agua que bebe y la comida que come son importantes. La contaminación, la toxicidad por metales pesados e incluso el cuidado personal y los productos de limpieza domésticos pueden dañar las células de su cuerpo. Su hogar y lugar de trabajo son los dos lugares donde pasa la mayor parte de su tiempo. Evaluar (y luego reducir) las posibles toxinas a las que está expuesto diariamente es un paso importante para la prevención del cáncer.

### 5. Fumar

Más del 90% de todos los casos de cáncer de pulmón son causados por el tabaquismo y el 22% de todas las muertes por cáncer se deben al cáncer de pulmón resultante del tabaquismo. El uso de productos de tabaco es la causa más prevenible de cáncer en todo el mundo. Las tasas de supervivencia para el cáncer de pulmón son inferiores al 20% y si usted es un fumador que está expuesto a las toxinas inhaladas donde trabaja, su probabilidad de supervivencia se reduce a poco más del 3%. Son los químicos cancerígenos utilizados en el proceso de

fabricación de productos de tabaco que causan cáncer, no el tabaco en sí. Un solo cigarrillo contiene 69 carcinógenos conocidos que causan cáncer y más de 4,000 químicos. Alguien muere de cáncer de pulmón cada 30 segundos en todo el mundo ... sobre el tiempo que le tomó leer este párrafo.



### 6. Dormir

Este es un hecho de cáncer que muchos no ven venir. La falta de sueño, definida como dormir menos de seis horas por día, aumenta el riesgo de cáncer de colon. Estudios recientes también mostraron un mayor riesgo de cáncer entre quienes trabajan en turnos de noche. Que tiene sentido. El beneficio de curar el sueño es una de las formas más subestimadas para mantener su cuerpo fuerte y libre de cáncer.

### 7. Niños

Todos los días, más de 40 niños son diagnosticados con cáncer solo en los EE. UU. Con 175 mil niños diagnosticados en todo el mundo cada año. El cáncer es el asesino de enfermedades número 1 de los niños. Hoy en día, el cáncer (y los tratamientos contra el cáncer) cobrarán la vida de cuatro niños estadounidenses, más que complicaciones por defectos congénitos, diabetes tipo 1 y asma combinados. Las tasas de supervivencia entre los niños con cáncer no están mejorando porque los tratamientos convencionales (quimioterapia y radiación) a menudo empeoran las cosas y hay muy poco énfasis en encontrar la causa en lugar de simplemente tratar los síntomas.

### 8. Nitratos

Los fiambres, salchichas y tocino populares contienen nitratos. Están listados en la etiqueta como nitrato de sodio y nitrito de potasio. Los nitratos son aditivos químicos utilizados en carnes procesadas para preservarlos y agregarles sabor.

La preparación con alto calor e ingestión provoca una reacción química con los fluidos digestivos en su cuerpo, convirtiendo los nitratos en nitritos, que es un carcinógeno conocido. Los nitratos también se filtran en las aguas subterráneas por el uso de fertilizantes, así que asegúrese de filtrar su agua potable.

### 9. Mortalidad

A nivel mundial, una de cada ocho muertes es causada por cáncer. Un hecho doloroso del cáncer es que esta enfermedad causa más muertes que la malaria, la tuberculosis y el SIDA combinados. Aproximadamente el 70% de las muertes por cáncer se producen en personas de ingresos bajos y medios. Según los CDC, en los Estados Unidos, el cáncer aparece como la causa en casi 1/4 de todas las muertes y es la principal causa de muerte en personas de 45 a 64 años. Actualmente, hay alrededor de 33 millones de sobrevivientes de cáncer en todo el mundo (dentro de los 5 años posteriores al diagnóstico).

### 10. Mujer

El cáncer de mama, colorrectal, pulmonar y bronquial, cervical y de estómago son los tipos más comunes en todo el mundo para los que se diagnostica a las mujeres (nuevos casos) según las estadísticas recopiladas por la OMS. En los EE. UU., El cáncer de mama solo representa cerca de 1/3 de los nuevos casos de cáncer. La detección temprana aumenta sustancialmente las tasas de supervivencia del cáncer de mama.

### 11. Hombres

Pulmón y bronquios, próstata, colorrectal, estómago e hígado son los tipos más comunes en todo el mundo para los que se diagnostica a los hombres (nuevos casos), según las estadísticas recopiladas por la OMS. En los Estados Unidos, el cáncer de próstata es el cáncer más comúnmente diagnosticado en los hombres. Descubra los signos de cáncer de próstata aquí.

### 12. Años

En los países económicamente desarrollados, el 58% de los diagnósticos de cáncer se realizan en personas de 65 años o más. En los países en desarrollo, las personas mayores de 65 años representan el 40% de los nuevos casos de cáncer.



### 13. Obesidad

La investigación ha confirmado que la obesidad aumenta su riesgo de cáncer, así como cualquier otra enfermedad o afección importante. También puede afectar sus posibilidades de supervivencia si se diagnostican. En un estudio de mujeres

posmenopáusicas con cáncer de mama, las tasas de supervivencia fueron más altas en las mujeres que mantuvieron un peso corporal saludable. La prediabetes aumenta su riesgo de cáncer en un 15% además del riesgo de obesidad. En los Estados Unidos, dos tercios de la población se consideran con sobrepeso u obesidad. Se estima que la mitad de todos los adultos estadounidenses tienen diabetes o prediabetes y muchos podrían no darse cuenta de que la tienen.



#### 14. Detección

Es posible que no experimente síntomas de cáncer de ovario, cáncer de pulmón o cáncer de colon hasta que las células cancerosas se propaguen a otras áreas de su cuerpo. La detección temprana es imprescindible para tratar estos cánceres a tiempo.

#### 15. Piel

Los cánceres de piel no melanoma no se rastrean en los registros de cáncer, pero el cáncer de piel es el cáncer más común. Cada año, los casos de cáncer de piel aumentan constantemente. La ciencia convencional (y la industria de los protectores solares) culpa a la exposición al sol, pero esto no es exacto. La exposición inteligente al sol aumenta la producción de vitamina D en el cuerpo (a través de la interacción de la luz ultravioleta con el colesterol en la piel). Solo 30 minutos de tiempo sin protección temprano por la mañana o al final de la tarde con el sol en las manos y la cara pueden ser suficientes para que su cuerpo produzca esta vitamina crítica. Sin embargo, debe evitar **quemarse!** ¡El protector solar bloquea los rayos que ayudan en la producción de vitamina D y contiene productos químicos como el metoxicinamato de octilo (OMC) que mata las células de los ratones de laboratorio en dosis bajas, aumenta la toxicidad cuando se expone a la luz solar y está presente en el 90% de las marcas de protectores solares! Dado que el protector solar se aplica directamente sobre la piel, ingresa inmediatamente al torrente sanguíneo para causar estragos en su cuerpo a nivel celular.

#### 16. Apoptosis

Las células sanas tienen una directiva incorporada para cometer "suicidio celular" llamada apoptosis. Este es el proceso por el cual la célula reconoce que el daño está presente y se destruye a sí mismo para proteger el resto del cuerpo. En las células cancero-

sas, este proceso automático está ausente, pero los científicos no saben por qué. El cáncer, las enfermedades neurodegenerativas y las enfermedades cardíacas se han relacionado con un colapso de la apoptosis. Hay alimentos probados que fuerzan este proceso a participar en las células cancerosas, destruyéndolas de forma natural y segura.

#### 17. Nutrición

Lo que comes importa. Los alimentos que causan cáncer más comunes son el azúcar y la harina refinada, los refrescos, las palomitas de microondas, los alimentos en latas producidos con BPA, carne a la parrilla o procesada, y aceites hidrogenados. Las elecciones que haga todos los días pueden aumentar o disminuir su riesgo personal de cáncer. Como se menciona en el n.º 16, hay alimentos específicos que provocan que las células dañadas (como las que conducen al cáncer) se autodestruyan a través de la apoptosis. El té verde, las bayas, la cúrcuma, el aguacate, el ajo, la col rizada e incluso el chocolate negro son sólo algunos de los que atacan y destruyen las células cancerosas. ¡Puede prevenir y combatir el cáncer de adentro hacia afuera!



A veces es difícil tomar las decisiones correctas para su cuerpo. Puede ser fácil entrar en la rutina de comer alimentos reconfortantes, no hacer ejercicio y fumar. La buena salud y mantenerse libre de cáncer requiere cierta disciplina. Lo que come, bebe y hace con su cuerpo afecta directamente su riesgo.

Una dieta saludable, abundante agua, descanso adecuado, ejercicio regular, dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol y (en general) tratar su cuerpo, así como le gustaría que su cuerpo lo trate, son la defensa de primera línea contra todas las enfermedades, especialmente cáncer.

Ahora, es posible que haga todo bien y aún se enferme. Esa es una verdad cruda, pero cada experto confirmará que reduce drásticamente su riesgo de cáncer y otras enfermedades simplemente ... amándose a sí mismo. Su cuerpo es el único hogar en el que tiene que vivir, así que trátelo bien. Nunca deje de aprender sobre formas de prevenir, combatir y conquistar el cáncer.

**Nota del editorial:** Esta publicación se publicó originalmente en diciembre de 2014. Se actualizó y volvió a publicar en junio de 2019. La fuente original es <https://thetruthaboutcancer.com/17-cancer-facts-every-person-needs-know/> y ha sido traducida y adaptada por Walid Harp para AMOR CC.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.