



Mueva el cuerpo Move your body

La actividad física y la prevención del cáncer

Es sabido que hacer actividad física todos los días, tener una alimentación sana y mantener un peso saludable son maneras de disminuir el riesgo de contraer cáncer. Sabemos que estos factores son responsables de, al menos, el 30 por ciento de los casos de cáncer de todos los tipos.

La inactividad física es un factor de riesgo importante para el cáncer de intestino y de seno, y posiblemente también lo sea para los de próstata, útero y pulmón. La inactividad también contribuye al aumento de peso, y el exceso de peso y la obesidad también aumentan el riesgo de contraer cáncer. La buena noticia es que hacer actividad física puede reducir el riesgo de cáncer.

La actividad física regula hormonas como el factor de crecimiento de tipo insulínico y el estrógeno, y afecta la velocidad a la que el alimento atraviesa el intestino, reduciendo así el contacto del mismo con sustancias potencialmente carcinógenas.

La actividad física ayuda a mantener un peso saludable y puede incrementar los niveles de energía y la sensación de bienestar.

Ser más activo es una de las mejores cosas que puede hacer por usted

Para gozar de un buen estado de salud, haga al menos un total de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días de la semana o los más posibles. No es necesario una actividad física continua: 3 sesiones de 10 minutos cada una también está bien, pero cada sesión debe durar al menos diez minutos.

Para reducir el riesgo de contraer cáncer, cuanto más físicamente activo sea, mejor. A medida que su estado físico mejore, intente realizar un mínimo de 60 minutos de actividad moderada o 30 minutos de actividad vigorosa todos los días.

La actividad física moderada incluye cualquier actividad que permita conversar al mismo tiempo, como una caminata a paso vivo.

La actividad física vigorosa incluye cualquier actividad que lo haga "soplar y resoplar", como nado rápido, ciclismo, trote, etcétera.

Cómo empezar

Si no hizo actividad física en mucho tiempo, lo mejor es comenzar de a poco. Empezar con mucha actividad de golpe puede ocasionarle dolores y lesiones.

Consejos para comenzar

- Hable con sus amigos para que se ejerciten con usted: le harán compañía y lo motivarán.
- Vea el movimiento como una oportunidad y planifique su actividad con antelación.
- Impóngase metas y desafíos de incrementar su nivel de actividad física.
- Si realiza actividad física al aire libre, recuerde ser prudente con la exposición al sol.
- Beba agua antes, durante y después de hacer actividad física.

Consejos para aplicar en casa

- Apague el televisor o la computadora y use ese tiempo para hacer actividad física.
- Vaya a las tiendas de la zona caminando o en bicicleta.
- Haga tareas del hogar o de jardinería.
- Hagan actividad física en familia.
- Lleve a sus hijos a la escuela caminando.

Consejos para aplicar en el trabajo

- Tome transporte público para ir al trabajo. Bájese una parada antes y camine.
- Estacione el automóvil a unos 10 ó 15 minutos del trabajo, y camine hasta allí.
- Durante la hora del almuerzo, camine con sus colegas.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.

Hacer actividad física, al igual que mantener una alimentación sana, es algo que requiere motivación diaria. También es un hábito a mantener de por vida. La actividad física regular le dará más energía y lo hará sentir mejor.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda Cancer Council 13 11 20

Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web de Cancer Council www.cancercouncil.com.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50