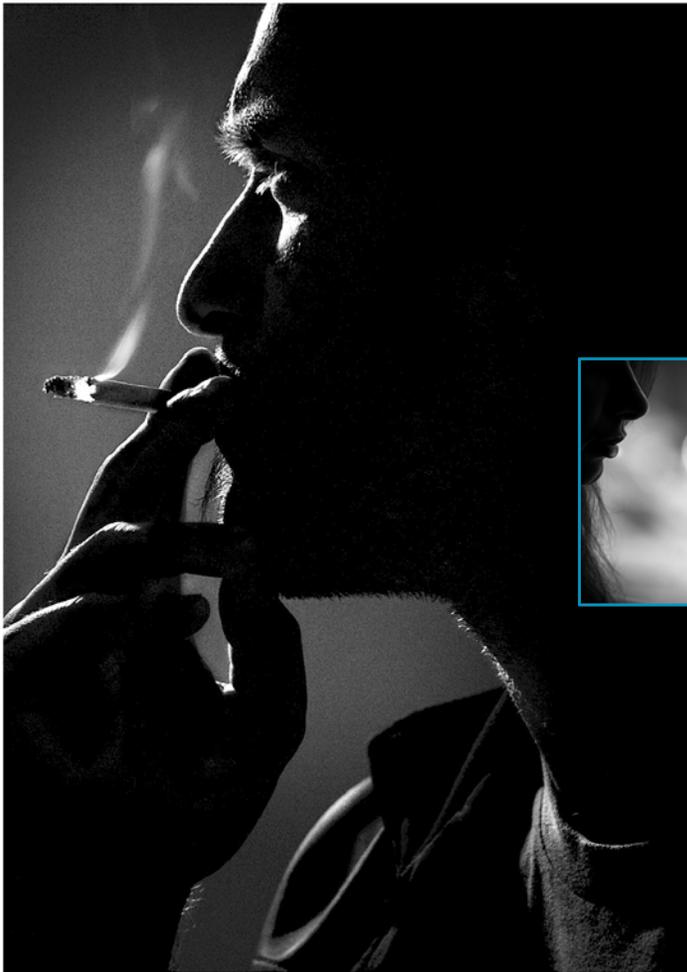


BUENA SALUD
**APRENDA ACERCA
DEL CÁNCER Y VIVA**

LA VOZ DE LA ESPERANZA





**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

APRENDA ACERCA DEL CÁNCER Y VIVA

¿Qué es el cáncer?

Los antiguos griegos creían que esta enfermedad era causada por cangrejos aferrados a las entrañas del hombre.

Hoy, la ciencia médica nos dice que el cáncer es causado por células corporales que se dividen y crecen en forma rápida y desordenada sin atenderse a las necesidades del organismo. Estas células que proliferan salvajemente crecen y destruyen los tejidos del organismo hasta que, frecuentemente, causan la muerte.

No sabemos todavía suficiente acerca del cáncer. Los hombres

de ciencia aún no han descubierto la causa que realmente hace que las células crezcan salvajemente. Virus filtrables, estructuras ultra microscópicas aún más pequeñas que las bacterias y varias sustancias químicas parecen ser culpables. Pero hay un misterio que todavía la ciencia no ha podido explicar: cómo actúan estos virus o sustancias químicas para desencadenar el desordenado crecimiento de las células del propio cuerpo.

Algunos hombres de ciencia piensan que será imposible resolver este misterio debido a que el problema del cáncer es parte del problema de la vida misma. Otros son más optimistas.

Las sociedades científicas de lucha contra el cáncer, sin embargo, recalcan la necesidad de utilizar efectivamente todo el conocimiento que ya poseemos para prevenir y combatir esta

enfermedad. Una tercera parte de los pacientes que se tratan de cáncer cada año son curados (se consideran curados los pacientes que no presentan nuevamente síntomas de la enfermedad en un período de cinco años). Pero los hombres de ciencia creen que otros tantos podrían salvarse si los conocimientos que ya poseemos sobre el cáncer se aplicaran correctamente.

Por lo demás, ayudaría mucho a evitar las miserias de esta enfermedad si se tomaran en cuenta seriamente los siguientes dos puntos generales:

1. Debemos descubrir y diagnosticar el cáncer antes que se disemine, es decir, antes que produzca metástasis a través del cuerpo.

2. Debemos eliminar los factores ambientales que ya conocemos como productores de cáncer.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DEL CÁNCER

A fin de descubrir precozmente el cáncer, debemos prestar atención a los siguientes signos de advertencia:

1. **Un cambio en los hábitos de orinar o de evacuar el intestino.**
2. **Una úlcera que no cura.**
3. **Una hemorragia anormal.**
4. **Una dureza que aparece en el pecho o en cualquier otra parte.**
5. **Indigestión o dificultad para tragar.**
6. **Un cambio evidente de tamaño o de color en una verruga o lunar.**

7. Una tos o ronquera persistente.

Por supuesto, sólo un médico puede determinar si cualquiera de estos síntomas se debe a la existencia de cáncer o no. Nuestra primera preocupación debe ser: concurrir a la consulta médica antes que sea demasiado tarde.

Una cuarta parte de todas las muertes por cáncer serían evitables si conociéramos a tiempo el diagnóstico e hiciéramos un tratamiento precoz.

ELIMINACIÓN DE LOS CANCERÍGENOS QUÍMICOS Y FÍSICOS

Las sustancias irritantes capaces de producir cáncer deben ser manejadas cuidadosamente y eliminadas del ambiente en la medida de lo posible. Tales sustancias son: **el alquitrán, la brea, el benzopireno, el arsénico, el benzol, los asbestos, las anilinas y varios tipos de radiaciones.**

El papel cancerígeno de sustancias químicas ambientales fue observado por primera vez hace más de 200 años. Sir Persival Potts, un médico de Londres, encontró que los

deshollinadores padecían del cáncer del escroto con más frecuencia que los otros hombres. Y lo atribuyó al hollín. Sólo en 1930 otro científico británico descubrió que el benzopireno es la sustancia química del hollín causante de la irritación cancerígena.

Ya se han levantado controversias sobre la posible acción cancerígena del humo que cubre las grandes ciudades. Algunos hombres de ciencia creen que ese humo contiene efectivamente agentes cancerígenos, pero aún no se han presentado pruebas de que contribuya realmente a la producción del cáncer.

No faltan pruebas, en cambio, acerca de otro cancerígeno químico. **Los médicos afirman que el tabaco es la causa ambiental más importante en la producción de cáncer.**

Los fumadores que consumen dos o más paquetes de cigarrillos por día tienen veinte veces más

cáncer de pulmón que los no fumadores. Los fumadores moderados que consumen sólo un paquete de cigarrillos por día, tienen “solamente” diez veces más cáncer que los no fumadores.

Sólo una de cada veinte víctimas de cáncer del pulmón puede ser curada. Anualmente, muchos miles de personas mueren de cáncer de pulmón. Más que de cualquier otro tipo de cáncer.

Es evidente que la mayor parte de los cánceres de pulmón



podrían ser evitados si se eliminara el hábito de fumar. Además, si un hombre de 45 a 54 años de edad fuma más de diez cigarrillos por día, tiene tres veces más posibilidades de padecer de un ataque cardíaco que uno no fumador de la misma edad; si tiene de 45 a 59 años tiene dos veces más posibilidades de tener un ataque cerebral. **Si un hombre tiene de 45 a 64 años de edad y fuma más de diez cigarrillos por día perderá 40% más días de trabajo que los no fumadores.**

Con razón los hombres de ciencia afirman que el hábito de fumar es riesgoso para la salud. Sin embargo, miles de adolescentes lo contraen diariamente. Existe una tremenda necesidad de desarrollar un agresivo programa educacional para advertir a la gente de los peligros de fumar.

Para quienes quieran dejar de fumar sugerimos un plan de

desintoxicación tabáquica que les ayudará a eliminar rápidamente las toxinas del tabaco del organismo y a fortalecer la fuerza de voluntad para vencer definitivamente este hábito.

Santiago era un exitoso comerciante. Trabajaba bajo mucha tensión, y a menudo encendía un cigarrillo para obtener el estímulo que necesitaba.

Un examen médico de rutina reveló que su salud era normal. Sólo sentía una ligera falta de aire con los esfuerzos físicos, que el doctor explicó podría deberse al cigarrillo.

—Usted sabe, doctor—dijo Santiago—, que he estado pensando en dejar de fumar, ¿cuál sería la mejor manera? —El doctor sugirió a Santiago que se inscriba en una clínica de desintoxicación tabáquica.

POR QUÉ FUMA LA GENTE

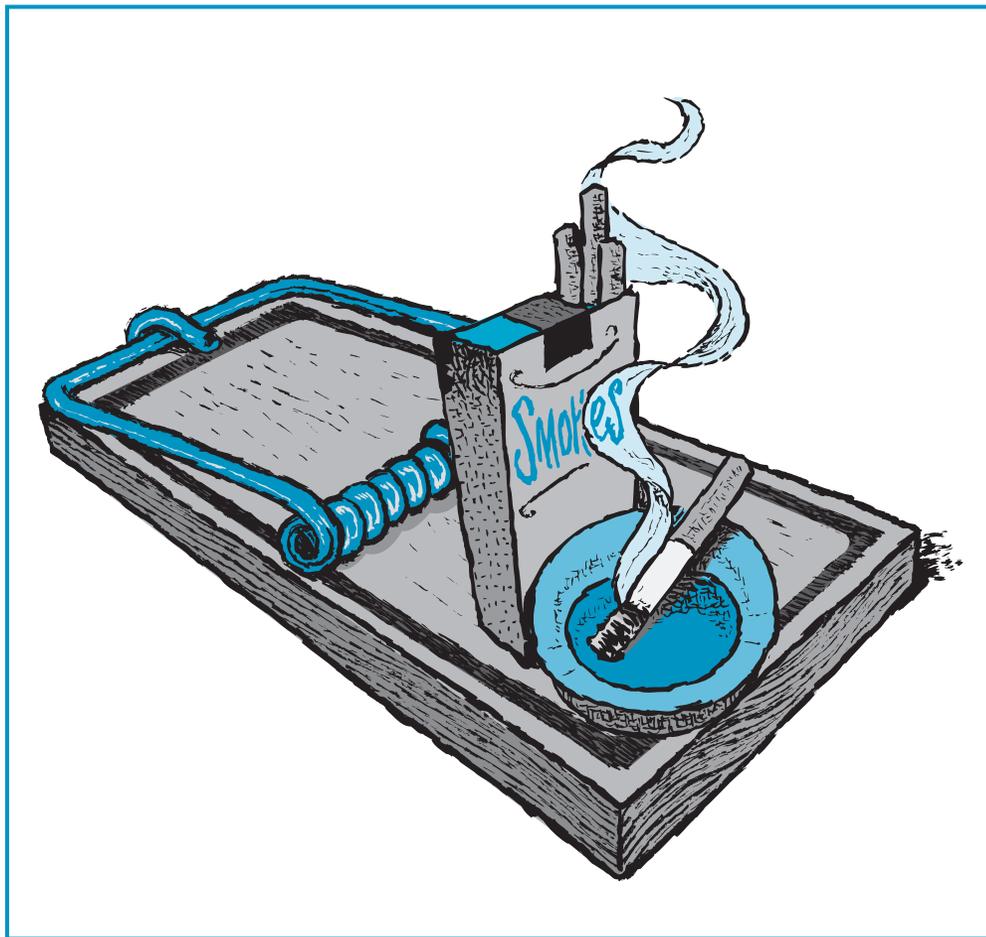
La gente fuma por muchas razones —dijo el doctor—. Los cigarrillos algunas veces actúan como estimulantes sobre quienes están bajo tensión. Los compromisos a plazo fijo crean tensión en muchas personas. Un periodista que debe terminar a una hora fija la redacción de sus noticias, puede fumar un cigarrillo tras otro a fin de estimularse. Las discusiones familiares también pueden hacer que la gente fume intensamente.

El fumar puede transformarse en una muleta psicológica. El vendedor que

se encuentra con un cliente potencial puede ofrecerle un cigarrillo y fumar uno él mismo para quebrar el hielo. **A menudo un fumador desarrolla un tipo especial de hábito. Un reflejo condicionado, que dificulta grandemente su victoria sobre el vicio.** Por ejemplo una madre, después de haber enviado sus chicos a la escuela y de haber limpiado la casa, se sienta plácidamente a mirar televisión y a fumar un cigarrillo. Muchos fumadores pueden culminar sus almuerzos o su cena fumando un cigarrillo. El sentarse en el sillón favorito para leer el diario de la tarde, generalmente se acompaña de un urgente deseo de fumar.

Algunas personas fuman porque necesitan tener algo en sus manos. Otras encienden un cigarrillo cada vez que hablan por teléfono.

Y hay también mucha gente que fuma porque son adictos al tabaco. Ya sea físicamente, psicológicamente o por ambos mecanismos.



SECRETOS DEL PLAN DE DESINTOXICACIÓN TABÁQUICA

Uno de los programas más exitosos para dejar de fumar utiliza el sistema de los compañeros. Cada persona que desea dejar de fumar es presentada a otra en la misma condición. Entre ellos se establece el compromiso de que cada uno procurará ponerse en contacto con el otro a alguna hora del día o de la noche a fin de estimularse en la lucha contra el vicio.

Usted, con toda probabilidad, encontrará más fácil dejar de fumar si se relaciona con otra persona que también desea hacerlo, de modo que puedan

ambos estimularse mutuamente.

Será de utilidad pensar en algunas de las desventajas del tabaco si usted realmente desea abandonarlo. Pensar en el dinero que usted ahorrará y en las cosas que podrá comprar con él. El fumar es realmente un hábito costoso e inútil. Mancha sus dedos y sus dientes. Algo que le sorprenderá descubrir cuando haya dejado de fumar es que otros fumadores tienen un olor desagradable.

Por supuesto, los hombres de ciencia nos recuerdan permanentemente que el fumar es un hábito que destruye la salud. Y hablando acerca del hábito, algunas personas se avergüenzan cuando comprenden que han llegado a ser verdaderos esclavos del cigarrillo.

A continuación se dan algunas sugerencias del plan de desintoxicación tabáquica. En primer lugar no intente dejar el cigarrillo poco a poco. Simplemente

decida dejar de fumar totalmente por cinco días.

A la hora de levantarse:

1. Levántese 30 minutos antes de lo habitual a fin de evitar apuros.

2. Repita en voz alta varias veces: “He decidido dejar de fumar.”

3. Beba dos vasos de agua tibia. Esto ayuda a quitar los restos de nicotina de las papilas gustativas.

4. Tome una ducha tibia que termine con agua fría. Friccione su cuerpo enérgicamente con una toalla áspera mojada en agua tibia. Esto limpiará la nicotina de los poros de la piel y promoverá una mejor circulación de la sangre.

Desayuno:

1. Dispóngase a tomar un buen desayuno.

2. Beba dos vasos de jugo de fruta y coma fruta en abundancia. La fruta ayudará a depurar su organismo de la nicotina.

3. **No beba café** mientras esté realizando este plan de desintoxicación tabáquica de 5 días. El café estimula el deseo de fumar. Use en su lugar café de cereales tostados.

4. **Evite todo alimento frito o condimentado.**

Después del desayuno:

1. **Haga una breve caminata a paso vivo inmediatamente después de desayunar.**

Practique inspiraciones profundas mientras camina.

2. Llame por teléfono a su compañero. Cuénteles qué ha hecho y estimúelos a cortar con el hábito.

3. **Beba abundante agua durante el día.**

4. **Evite las bebidas alcohólicas.** Tienden a disminuir la fuerza de voluntad y dificultan la victoria sobre el hábito.

5. Vaya a su trabajo, pero evite en lo posible el contacto con otros fumadores. Si alguno le ofrece un cigarrillo contéstelo de inmediato: “No gracias, he decidido dejar de fumar.”

6. Si el deseo de fumar se intensifica, abra una ventana y haga varias inspiraciones profundas de aire puro. Generalmente el deseo intenso desaparece en el término de 60 segundos.

7. El intenso deseo de fumar también puede ser vencido tomando un vaso de agua o comiendo un pomelo mientras se repite mentalmente y en voz alta varias veces: “He decidido dejar de fumar.”

El almuerzo:

1. **Evite las comidas fritas o condimentadas.**

2. **Coma frutas y vegetales en abundancia.**

Después del almuerzo:

1. Haga una caminata de 10 minutos practicando inspiraciones profundas.

2. Llame a su compañero y cuéntele cómo ha pasado la mañana.

3. Repita varias veces:
“He decidido dejar de fumar.”

4. Si es posible beba un vaso de agua o de jugo de fruta cada hora.

Después del trabajo:

1. Evite problemas o discusiones familiares.

2. Manténgase ocupado con su hobby o trabajando alrededor de su casa.

3. Manténgase alejado de la gente que fuma.

4. Evite el sillón y el programa de televisión, porque pueden constituir una trampa. En cambio, salga a dar un paseo.

La cena:

1. Evite las comidas y las bebidas que pueden despertar el deseo de fumar.

2. En cuanto termine de cenar, levántese de la mesa y haga una breve caminata.

Antes de acostarse:

1. Llame a su compañero y comente con él lo experimentado durante el día.

2. Manténgase ocupado hasta el momento de acostarse.

3. Tome una ducha tibia.

Pida ayuda divina cada vez que sienta intenso deseo de fumar. Pronuncie esta oración: “Señor, ayúdame a vencer.”

Acabamos de considerar extensamente cómo, dejando de fumar, se puede evitar el cáncer del pulmón. Las investigaciones que se están realizando actualmente culminarán pronto con el descubrimiento de las causas de otros tipos de cáncer.

Pero mientras tanto, hay algunas cosas que pueden ayudarnos a evitar cualquier forma de esta enfermedad.

1. Evite o reduzca toda irritación crónica.

2. Hágase un examen médico completo cada año si usted tiene

más de 30 años de edad (las mujeres debieran efectuar anualmente la prueba de Papanicolaou a fin de examinar las células de la matriz. Debieran también examinarse los senos cada año a fin de descubrir precozmente cualquier dureza que surgiera en ellos.)

3. Consulte a su médico por cualquier lunar, verruga, nódulo o ulceración sospechosa.

4. Consulte con su dentista y hágase arreglar la dentadura.



5. Evite todo humo irritante.

6. Mantenga limpia su piel.

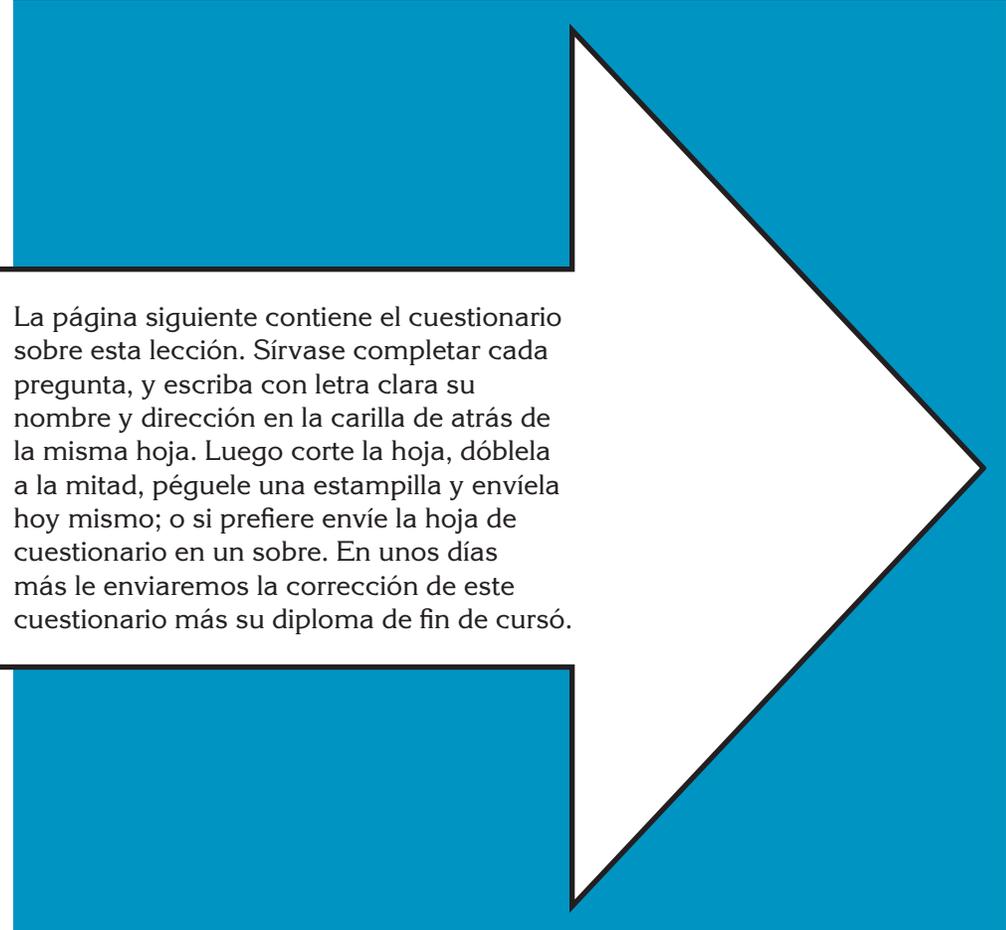
7. Evite el consumo habitual de la carne. Serias investigaciones científicas han comprobado que la carne contiene agentes cancerígenos.

La actitud más segura a fin de prevenir todo tipo de cáncer es **UN EXAMEN MEDICO ANUAL Y LA DIARIA VIGILANCIA PERSONAL PARA DESCUBRIR CUALQUIERA DE LAS SIETE SEÑALES DE PELIGRO** (cuya lista se encuentra al principio de esta lección).

Seguramente que usted puede seguir estas recomendaciones sin muchos problemas ni gastos. La preocupación no resuelve el problema, pero la acción y el sentido común son muy útiles en este sentido.

Mensaje del Director

El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. La próxima lección, “Ante el Drama del Alcoholismo,” es vital para nuestro entendimiento sobre este tema.



La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase completar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la carilla de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja de cuestionario en un sobre. En unos días más le enviaremos la corrección de este cuestionario más su diploma de fin de cursó.

Cuestionario de la Lección 6

1. Llene las líneas en blanco con las respuestas correctas: A fin de descubrir y diagnosticar precozmente el cáncer, cada uno debe controlar las siguientes señales de advertencia:

- Un cambio en los hábitos de orinar o de evacuar los intestinos.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Llene los espacios en blanco:

- Los hombres de ciencia sostienen que una _____ parte de todas las muertes por cáncer serían evitables.
- Algunas de las sustancias irritantes causantes de cáncer son: alquitrán, _____, _____, _____, _____.
- Los médicos afirman que el _____ es la causa ambiental más importante en la producción de cáncer.

3. Subraye las palabras o los números correctos que van entre paréntesis:

- Si un hombre entre las edades de 45 y 64 años fuma más de (10), (5), (15) cigarrillos por día él perderá (30), (40), (42) % más días de trabajo que los no fumadores.
- La gente fuma por: (ninguna) (muchas) razones.
- El hábito de fumar puede transformarse en una muleta (fisiológica) (psicológica).
- Un fumador puede desarrollar un tipo de hábito que será (difícil) (divertido) desarraigar.

4. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.

- V F El ejercicio es un factor importante en el plan de desintoxicación tabáquica.
- V F Para dejar de fumar, es mejor abandonar el cigarrillo de a poco.
- V F El beber agua y jugo de fruta ayuda en la desintoxicación tabáquica.
- V F Es importante repetir varias veces durante el día: “He decidido dejar de fumar.”

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____ Zona Postal _____

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053