

# Detectar el cáncer: factor para atacar la causa #1 de muerte en México



En el marco del mes de la **concientización sobre el cáncer de mama**, en **CONECTA**, te compartimos **seis métodos de prevención y cómo los puedes llevar a cabo** según experto del Tec.

Con el fin de **crear conciencia y promover** que cada vez más mujeres accedan a **diagnósticos y tratamientos oportunos**, el **19 de octubre** se conmemora el **Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama**.

Por lo que la importancia de los **métodos de prevención**, siguen siendo la **opción más efectiva al día de hoy** para combatir las **enfermedades crónica-degenerativas**.

Así lo considera el **Dr. Norberto Lozano**, profesor de ciencias del Tec de Monterrey campus Aguascalientes, quien señala que **diferentes enfermedades como el cáncer**, pueden ser prevenidos en gran medida **si se detecta a tiempo**.

*“La desventaja es que estamos acostumbrados a asistir al médico cuando tenemos malestares. y si tuviésemos la cultura, más del 90% de las enfermedades podríamos prevenir o diagnosticar a tiempo”* comparte el doctor.

Asimismo, para él, **existen diferentes acciones y hábitos que podemos modificar** para gozar de un **bienestar integral**, lo cual disminuye drásticamente las enfermedades y sus efectos:

## 1. Asiste al médico con frecuencia

La **detección a tiempo de una enfermedad**, puede llegar a ser clave en el tratamiento y sus resultados.

*“Actualmente los sistemas de detección inmunológicos tienen la capacidad de detectar las pequeñas anomalías en el cuerpo, con ello podemos avanzar a un diagnóstico temprano y lograr resultados positivos”,* compartió el experto.

Lo más importante es **acudir al médico con frecuencia** para tener un **monitoreo mensual y poder notar las anomalías** en cuanto aparezcan.

El especialista considera pertinente **una educación tanto a estudiantes como a madres y padres de familia** para crear consciencia y así reducir la incidencia de **enfermedades crónico-degenerativas o semejantes**.



width="1366" loading="lazy">

## 2. Cuida tu alimentación

Sé consciente que la **alimentación es clave para tu bienestar integral**.

**Consume frutas y verduras para mantener una dieta balanceada y respeta tus horarios de comida. ¡Recuerda que ningún alimento en exceso es bueno!**



width="1366" loading="lazy">

### 3. Evita la comida chatarra

**Mantén alejados estos productos.** Los refrescos, papas, galletas o pastelillos son nocivos para tu salud, **generalmente contienen exceso de azúcares o carbohidratos**, además de conservadores añadidos en su proceso.

Uno de los **factores más importantes en la obesidad**, es el abuso de estos productos, pues contienen diferentes grasas, además de presentar **excesos de sodio y azúcares**, los cuales pueden afectar tu salud.



width="1366" loading="lazy">

#### 4. Aléjate de los embutidos

El **exceso de estos productos** tienen una **repercusión directa en tu salud**, ya que además de contener diferentes **materias de origen desconocido**, les añaden **diferentes conservadores** para mantener las carnes frescas.

Considera que productos como los **jamones o las salchichas**, son alimentos aditivados con la **intención de favorecer su imagen** y proveer de un mayor **tiempo estimado de consumo**.

Además, el doctor menciona que estos productos, generalmente **influyen en las grasas**, las cuales son transformadas en **colesterol y triglicéridos**.



width="1366" loading="lazy">

## 5. Mantén un balance

**Norberto** destaca la importancia de mantener **bajos los niveles de estrés**, ya que **este potencia las enfermedades** y las puede agravar a un grado crítico.

El doctor recomienda **tener una actividad física después de pasar mucho tiempo sentado**, también destaca la importancia de **realizar ejercicios de relajación** para poder llevar a cabo tareas diarias sin presiones.

*“Actualmente hay un mayor índice de estrés, dado el tráfico, el estar en un mismo lugar tanto tiempo o realizar diferentes tareas en un lapso de tiempo corto. Lo importante es no dejar de hacer las cosas que te benefician”*, puntualizó Norberto.

Además, invita a los **jóvenes a equilibrar su uso del celular**, ya que la dependencia al mismo, puede **generar daños en un futuro** no muy lejano.



width="1366" loading="lazy">

## 6. Autoexploración

Norberto, **enfatisa la importancia de la autoexploración**, de esta manera se **cercioran que todo está en orden**, de no ser así pueden dirigirse al médico para realizar los procedimientos necesarios.



width="1366" loading="lazy">

Estos **métodos de prevención** pueden ayudar a que **factores externos como el ambiente, el estrés o la alimentación** no generen el desarrollo acelerado de células.

Según la **Organización Mundial de la Salud** se estima que ocurren **15 decesos al día** a consecuencia del cáncer de mama y se calcula que para el **2025 en México** aumenten los **casos en un 50%**, pasando de 147 mil a más de 220 mil nuevos casos.

### **Una pasión que trasciende**

El doctor **Norbeto** es egresado de la **licenciatura de Químico Biólogo**, cuenta con una especialidad en **Ciencias de Laboratorio, Biología en la Reproducción y Andrología**, maestría en **Investigación Biomédica** y un doctorado en **Ciencias Biológicas en Neuroendocrinología**.

Su pasión por la **biología y el funcionamiento del cuerpo humano**, lo han llevado a realizar **diferentes investigaciones**, donde cuenta con más de 30 años de experiencia en enfermedades **crónica-degenerativas**.

Mencionó para **CONNECTA** que el cáncer, hoy en día, es mucho **más habitual e inesperado** y que existen **diferentes agentes que pueden acelerar su crecimiento**, o modificar su vía de desarrollo.

Gracias a su investigación generada sobre **las moléculas para control del cáncer**, comparte lo siguiente:

- El **aceleramiento desmedido del desarrollo de células**, son la **causa principal del cáncer**, pues son anormales y aumentan de manera descontrolable.

- El cáncer es la **primera causa de muerte en mujeres mayores de 25 años**, en la actualidad, por ello es importante concientizar y sensibilizar a las personas sobre el tema.
- Solo existen **dos tipos de detección, los estudios inmunológicos y los estudios por imagen**, la primera siendo la más eficaz.
- Los **tumores han evolucionado de tal manera que ya tienen la capacidad de generar sus propios vasos sanguíneos**, de tal forma que pueden direccionarse a cualquier parte del cuerpo.
- Actualmente, **solo cuentan con tres tratamientos médicos; cirugía, quimioterapia y radioterapia**. Cabe mencionar que hay tratamientos alternativos como la genoterapia o inmunoterapia, pero sus costos son altos.
- **La metástasis**, donde el cáncer se propaga por diferentes partes del cuerpo, **se puede dar de diferentes formas**. donde destacan los vasos sanguíneos o el rompimiento de la capa superior del encapsulamiento.

Finalmente, **invita a los mexicanos y mexicanas a sensibilizar, empatizar y crear conciencia acerca de la enfermedad y sus vías de prevención**, ya que es preferible un bienestar integral.

**SEGURO QUERRÁS LEER**

**Y TAMBIÉN**