

## LECCIÓN 6



APRENDA ACERCA DEL  
CÁNCER Y VIVA



*Buena Salud*

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqúenos en nuestra página [www.lavoz.org](http://www.lavoz.org) para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



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 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

*Buena Salud*

## 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 atenerse a las necesidades del organismo. Estas células que proliferan salvajemente, crecen y destruyen los tejidos del organismo hasta que, frecuentemente, causan la muerte.

El cáncer no es una sola enfermedad. Existen muchos tipos de cáncer. Se puede originar en los pulmones, en el seno, en el colon o hasta en la sangre. Los diferentes tipos de cáncer tienen algunas similitudes, pero son diferentes en la manera en que crecen y se propagan.

Las células del cáncer siguen creciendo y formando nuevas células que desplazan a las células normales. Esto causa problemas en el área del cuerpo en la que comenzó el cáncer (tumor canceroso).

Las células cancerosas también se pueden propagar a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, las células cancerosas en el pulmón pueden viajar hasta los huesos y crecer ahí. La propagación de las células de cáncer se denomina metástasis.

Las sociedades científicas de lucha contra el cáncer recalcan la necesidad de utilizar efectivamente todo el conocimiento que poseemos para prevenir y combatir esta enfermedad. Un 64 por ciento de los pacientes que se tratan de cáncer cada año entran en remisión. La remisión significa que los síntomas del cáncer se han reducido o han desaparecido. La remisión puede ser parcial o completa (se consideran en remisión los pacientes que no presentan nuevamente síntomas de la enfermedad en un período de cinco años).<sup>1</sup>

La realidad es que ayudaría 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



El cáncer puede causar muchos síntomas diferentes. A fin de descubrir precozmente el cáncer, debemos prestar atención a los siguientes signos de advertencia:

1	Dificultad o dolor al orinar, o cambios en los hábitos del intestino.
2	Cambios en la piel, como el tamaño o el color de un lunar, o verruga, o una úlcera que no cura.
3	Una hemorragia anormal (sangre en la orina, hemorragia vaginal, sangre en la materia fecal).
4	Cambios en los senos (tamaño, forma, y textura de la piel).
5	Indigestión o dificultad para tragar.
6	Una tos o ronquera persistente.
7	Dolor abdominal y problemas para comer. <sup>2</sup>

Por supuesto, sólo un médico, con la ayuda de diagnósticos de laboratorio, puede determinar si cualquiera de estos síntomas se debe a la existencia de cáncer. Nuestra primera preocupación debe ser: concurrir a la consulta médica antes que sea demasiado tarde. **Hay clara evidencia que conocer a tiempo el diagnóstico y hacer un tratamiento precoz puede traer los beneficios de la remisión y hasta la cura.**<sup>3</sup>

## ELIMINACIÓN DE LOS CANCERÍGENOS QUÍMICOS Y FÍSICOS



Existen muchos factores que influyen para que una persona expuesta a un carcinógeno padezca de cáncer, como la cantidad y la duración de la exposición y los antecedentes genéticos de la persona.

El papel cancerígeno de sustancias químicas ambientales fue observado por primera vez hace más de 250 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, Ernest Kennaway, otro científico británico, descubrió que el benzopireno es la sustancia química del hollín, causante de la irritación cancerígena.

Ciertas exposiciones que causan cáncer son muy difíciles de evitar, especialmente las que se encuentran en el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Entender cuáles son las exposiciones dañinas y dónde se encuentran, puede ayudar a las personas a evitarlas.

Las sustancias irritantes, capaces de producir cáncer, deben ser manejadas cuidadosamente. Algunas de esas sustancias son: **el alquitrán, los ácidos aristolóquicos, el benceno y la benzidina, el arsénico, el benzol, los asbestos, el hollín, las emisiones por combustión de carbón, el formaldehído y el radón.**<sup>4</sup>



**El humo  
del tabaco  
contiene 70  
sustancias  
químicas  
cancerígenas.**

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.**

Fumar productos de tabaco (entre ellos los cigarrillos y los cigarros) es la causa de nueve de cada diez casos de cáncer de pulmón. Pero fumar puede causar cáncer en casi cualquier parte del cuerpo, incluyendo: la vejiga, la sangre, el cuello uterino, el colon y el recto, el esófago, los riñones, el hígado, los pulmones, la boca y la garganta, el páncreas, el estómago y la laringe.

Lo más importante que pueda hacer para evitar los riesgos para la salud provocados por el cáncer es:

- Si no fuma ni consume tabaco, ¡no comience!
- Si fuma o consume tabaco, ¡deje de hacerlo!

**El humo del tabaco contiene al menos 70 sustancias químicas que provocan cáncer,** conocidas como cancerígenos. Cada vez que usted inhala ese humo, esas sustancias químicas ingresan al flujo sanguíneo, que luego las transporta a todas las partes de su cuerpo. Muchas de estas sustancias químicas pueden dañar su ADN, que controla cómo su cuerpo produce nuevas células y dirige cada tipo de célula para que cumpla su función original. Un ADN dañado puede hacer que las células se multipliquen de una manera distinta a la que deberían, y estas células atípicas pueden convertirse en cáncer.<sup>5</sup>

Con razón los científicos afirman que el hábito de fumar es riesgoso para la salud. Sin embargo, miles de adultos y adolescentes lo contraen diariamente. Y aunque muchos reclaman que la Biblia no dice nada sobre este hábito, **hay un mandamiento donde Dios dice: “No matarás” (Éxodo 20:13).**

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 estrés en muchas personas. Un periodista que debe terminar a una hora precisa 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.

“*Los médicos afirman que el tabaco es la causa ambiental más importante en la producción de cáncer.*”



**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 niños a la escuela, se sienta plácidamente a mirar televisión y a fumar un cigarrillo. Muchos fumadores pueden culminar su almuerzo o su cena fumando un cigarrillo. El sentarse en el sillón favorito

para leer o ver televisión después de un día de trabajo, 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.

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

## ¿EMITEN LOS CIGARROS ELECTRÓNICOS HUMO DE TABACO?



Los cigarrillos electrónicos (con cartuchos para vaporizador) son dispositivos con baterías diseñados para calentar un líquido que contiene ordinariamente nicotina, para convertirlo en aerosol para ser inhalado por el usuario. Después de la inhalación, el usuario exhala el aerosol.



El uso de los cigarrillos electrónicos causa exposición de segunda mano a los aerosoles. Los aerosoles de segunda mano contienen sustancias dañinas, incluyendo nicotina, metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles y sustancias que causan cáncer.<sup>6</sup>

## SECRETOS DEL PLAN DE DESINTOXICACIÓN TABÁQUICA



Tome pasos para prepararse. Determine una fecha para dejar de fumar. Comuníquese a su familia y a sus amigos que planea dejar de fumar. Si usted fuma, con toda probabilidad, encontrará más fácil dejar de fumar si se relaciona con otra persona que también desea hacerlo, de modo que puedan ambos animarse 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. Y 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 de un plan de desintoxicación tabáquica.

## PASOS A SEGUIR EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR



**Paso 1** - Dígales a sus amigos y familiares: "Hoy voy a dejar de fumar". Pídeles su apoyo durante los primeros días y semanas.

**Paso 2** - Busque el apoyo que necesita, ya sea creando su propio plan para dejar de fumar, o encontrando un programa que funcione para usted. Un buen plan combina estrategias que le ayudan a mantenerse enfocado, seguro y motivado.

**Paso 3** - Manténgase ocupado. Puede parecer sencillo, pero mantenerse ocupado es una de las mejores formas de no fumar el día de dejar de fumar. Intente una de estas actividades:

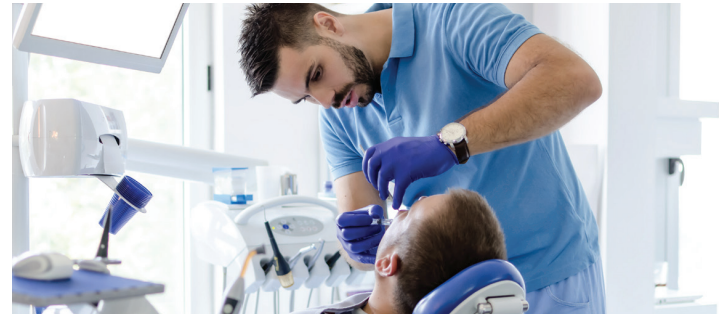
- Salir de la casa
- Ir a comer a su restaurante favorito donde no se permita fumar
- Mascar chicle o un caramelo duro
- Mantener las manos ocupadas con un bolígrafo o un palillo
- Relajarse con respiraciones profundas
- Planear una salida con amigos que no fuman
- **Beber mucha agua**
- **Hacer ejercicio**

**Paso 4** – Evite los desencadenantes. Estos son personas, lugares, cosas y situaciones que provocan la necesidad de fumar. Estas son algunas recomendaciones para superar los desencadenantes comunes:

- Deshágase de sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Evite la cafeína, que puede ponerlo nervioso. Mejor beba agua.
- **Pase el tiempo con personas que no fuman;** la mayoría de las personas no fuman, así que encontrará opciones.
- Vaya a lugares donde no se permite fumar; no encenderá un cigarrillo a menos que se atreva a violar la ley.
- Descanse bastante y coma alimentos saludables; la falta de sueño y el exceso de azúcar pueden ser desencadenantes.
- Evite las bebidas alcohólicas; tienden a disminuir la fuerza de voluntad y dificultan la victoria sobre el hábito.
- Evite problemas o discusiones familiares.
- Manténgase ocupado con su hobby o trabajando alrededor de su casa.
- Evite el sillón y el programa de televisión, porque pueden constituir una trampa.
- Pida ayuda divina cada vez que sienta intenso deseo de fumar. Pronuncie esta oración: “Señor, ayúdame a vencer”.

**Paso 5** – Manténgase positivo, pero atento. Dejar de fumar ocurre un minuto, una hora y un día a la vez. No piense en dejar de fumar como algo “para siempre”. Preste atención a

este momento y los días se irán sumando. Dejar de fumar es difícil, pero no está mal ser positivo; no se atormente. El primer día no va a ser perfecto, pero lo importante es que no fume, ni un cigarrillo.<sup>7</sup>



Acabamos de considerar extensamente cómo, dejando de fumar, se puede evitar el cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer. Pero también recordemos estos consejos que pueden ayudarlo 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 damas 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 (especialmente la carne roja) contiene agentes cancerígenos.

La actitud más segura a fin de prevenir todo tipo de cáncer es UN EXAMEN MÉDICO ANUAL Y LA DIARIA VIGILANCIA PERSONAL PARA DESCUBRIR CUALQUIERA DE LAS 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 contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja y envíela en un sobre hoy mismo a: **La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513.** De nuestra parte le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

### Referencias:

- (1) 2014 Cancer Survivorship Statistics – 10 Key Facts. Recuperado de <https://www.cancer.org/latest-news/2014-cancer-survivorship-statistics-10-key-facts.html>
- (2) Instituto Nacional del Cáncer – Síntomas. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/diagnostico-estadificacion/sintomas>
- (3) British Journal of Cancer. Diagnosing cancer earlier: reviewing the evidence for improving cancer survival. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4385969/>
- (4) Sustancias en el ambiente que causan cáncer. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/sustancias>
- (5) El tabaco y el cáncer. Recuperado de <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/tobacco/index.htm>
- (6) Humo de tabaco en el ambiente y el cáncer. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-humo-tabaco-ambiente>
- (7) Pasos a seguir el día que deje de fumar. Recuperado de <https://espanol.smokefree.gov/el-dia-que-deje-de-fumar>

*Buena Salud*

## 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:
  - a. Dificultad o dolor al orinar o cambios en los hábitos de los intestinos.
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
  - f. \_\_\_\_\_
  - g. \_\_\_\_\_
2. Llene los espacios en blanco:
  - a. Hay clara evidencia que conocer a tiempo el \_\_\_\_\_ y hacer un tratamiento precoz puede traer los beneficios de la \_\_\_\_\_ y hasta la \_\_\_\_\_.
  - b. Algunas de las sustancias irritantes causantes de cáncer son: alquitrán, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
  - c. 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:
  - a. El humo del tabaco contiene al menos (30) (70) (5) sustancias químicas que provocan cáncer.
  - b. Hay un mandamiento donde Dios dice: "No \_\_\_\_\_" (Éxodo 20:13).
  - c. El hábito de fumar puede transformarse en una muleta (fisiológica) (sicológica).
  - d. Un fumador puede desarrollar un tipo de hábito que será (difícil) (divertido) desarraigado.
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 Hágase un examen médico completo cada año.  
V F El beber agua ayuda en la desintoxicación tabáquica.  
V F Pase el tiempo con personas que no fuman.





Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_