

7 HÁBITOS PARA PREVENIR EL CÁNCER

Una tercera parte de las muertes por cáncer puede prevenirse y la clave principal es una vida sana. Protegerse está en sus manos.

1. CHEQUEOS MÉDICOS CONSTANTES

Una revisión médica general nunca está de más. Si en sus antecedentes familiares hay historial de cáncer, es fundamental realizarse exámenes preventivos para detectarlo a tiempo. Un diagnóstico temprano puede salvar su vida.

2. COMA SALUDABLE Y BALANCEADO

Los alimentos naturales siempre serán sus aliados. Frutas y verduras como brócoli, zanahorias, piñas, tomates y naranjas son algunos alimentos protectores de las células por excelencia.

3. EJERCÍTESE 30 MINUTOS DIARIOS

El sedentarismo genera la aparición de las células malignas que desarrollan el cáncer. Si aún no se acostumbra a la actividad física, piense que 30 minutos al día bastan para mantenerse saludable.

4. HUYA DEL CIGARRILLO

Cerca del 90% de muertes por cáncer de pulmón se relaciona al hábito de fumar. Además, se ha comprobado que más de 40 químicos en el cigarrillo son cancerígenos y dañan genes importantes en el crecimiento de las células, anormalizando su desarrollo o reproduciéndolas demasiado rápido.

5. DOS LITROS DE AGUA DIARIOS

Es la cantidad mínima de agua que debe beber al día. Doctores de Harvard aseguran que hidratar bien el cuerpo protege del cáncer de riñón y reduce un 50% el riesgo de cáncer de vejiga. Esto debido a que el agua elimina las toxinas del organismo.

6. ESPECIAS EN SU DIETA

Albahaca, romero, ajo, perejil y cúrcuma son aliados para una mayor producción de aquellas células que combaten a las células cancerosas, impidiendo la absorción de carcinógenos por las paredes intestinales.

7. EVITE EL ALCOHOL

Estudios revelan que consumir un mínimo de dos vasos de alcohol diario en hombres y un vaso en mujeres aumenta significativamente las posibilidades de padecer cáncer.



LO MÁS NUEVO PARA DETECTAR ENFERMEDADES

La tecnología es un elemento a nuestro favor en el diagnóstico de enfermedades de forma temprana y en las posibles soluciones para curarlas. Los aparatos de resonancia magnética (examen que requiere imanes y ondas de radio potentes para crear imágenes del cuerpo) son ejemplo de ello y, en nuestro país, uno de los equipos más avanzados para realizar estudios de imágenes diagnósticas está en la Clínica Brito-Mejía Peña en el Hospital de Diagnóstico Escalón.

Recientemente, dichas instancias médicas presentaron el nuevo equipo de Resonancia Magnética **MAGNETOM Avanto Fit** (Siemens), tecnología que posee las últimas innovaciones en hardware y software. Este aparato es lo más avanzado de la técnica mundial pues muestra imágenes de excelente calidad en tiempos reducidos, brindando mayor comodidad al paciente y mayor efectividad del examen.

MAGNETOM Avanto Fit posee nuevos y potentes gradientes de campo, es decir, los componentes que definen la calidad de la imagen y la rapidez de la obtención del estudio. También las antenas -dispositivos que ayudan a transmitir las imágenes- han sido mejoradas de forma sustancial. Un nuevo y avanzado software contribuye a la mejora de todo el sistema de diagnóstico, reduciendo la duración del estudio al menos en un 30% del tiempo habitual.

Gracias a esta nueva resonancia magnética, los médicos pueden ver imágenes muy detalladas del interior del cuerpo sin el uso de rayos X. En muchos casos, la resonancia magnética puede detectar tempranamente algunas enfermedades, evitando procedimientos invasivos o cirugía.

Para mayor información llame a 2505-5800, 2506-2110 o escriba a info@clinicabmp.com



Dr. César Emilio Suárez G.

Ginecología y Obstetricia
Enfermedades de la mujer
Cirugía plástica vaginal

23. Av. Norte, No. 128, 2da. planta, local 211
Edificio Hospital Bautista de El Salvador



Lunes a Viernes:
De 11:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 3:00 a 6:00 p.m.
Sábados: de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.



Teléfonos: 2221-1348
2231-0433



Emergencias 24/7

