

# RUNNERStyle

## CORREMITIERRA

Pide tu cita de control anual y recuérdale a las mujeres que amas.

Hazte el auto-examen

Se estima que 1 de cada 8 mujeres contrae cáncer

**Lina Hinestroza**  
Ella es la LÍDER y embajadora de las iniciativas de cáncer de mama. Fundadora de la fundación **AlmaRosa**  
@almarosafundacion

Más de 10.000 almas corrieron en **Carrera DeLasRosas**

Llegar a tiempo te dará el 95% de probabilidad de sobrevivir

Día mundial del  
**Cáncer de Mama**

# ¿SABIAS QUE **CORRER O HACER DEPORTE** **MINIMIZA EL RIEGO** **DE CÁNCER?**

Hay evidencias que demuestran que hacer ejercicio te puede ayudar a prevenir el cáncer.

Una revisión reciente de 170 estudios en el diario de nutrición American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors, muestra que hacer ejercicio regularmente está asociado con un menor riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer. El de colon, por ejemplo, se reduce entre un 40 a 70%; el de mama y de pulmón, entre un 30 y 40%.

Es claro que no puedes controlar ciertos factores asociados genéticamente, pero con seguridad sí podrás reducir las probabilidades a través de los cambios de hábitos en tu vida.

Desde la fundación AlmaRosa, nuestra Carrera De Las Rosas, CorreMitierra y el Master Jorge&Cristy estamos comprometidos con educar cada vez más con el auto examen de mama para que más mujeres puedan llegar a tiempo y tener mayores probabilidades de sobrepasar esta enfermedad.



**JORGE  
&  
CRISTY**



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente el 35% de las muertes relacionadas con el cáncer se atribuyen a cinco factores de riesgo:

- Alto índice de masa corporal.
- Bajo consumo de frutas y verduras.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco.
- Alcoholismo moderado a fuerte.

Según un informe del American Institute for Cancer Research y el World Cancer Research Fund, al mejorar

estilos de vida tienes la oportunidad en tus manos de llevar una vida saludable. Por ejemplo:

- El aumento de la actividad física.
- El cuidado en el tipo de alimentación.
- Mantener el peso corporal saludable puede reducir la cantidad de diagnósticos de cáncer, incluso hasta un 50%.

### ¿CUÁLES SON ESAS EVIDENCIAS?



Un nuevo estudio del Instituto Nacional del Cáncer de España (NCI) y de la Sociedad Americana Contra el Cáncer muestra que aumentar la actividad física en el tiempo libre se encuentra directamente relacionado con una disminución del riesgo de padecer cáncer. Estos estudios demostraron que para siete tipos distintos de cáncer el riesgo era 20% menor en los participantes más activos físicamente, en comparación con aquellos menos activos.

Los investigadores evidenciaron que la actividad física se encuentra asociada con un riesgo menor, especialmente de los cánceres de seno, colon y endometrio; asimismo, se comprobó, con resultados bastante favorables, la reducción de riesgo en cánceres de hígado, renal, adenocarcinoma de esófago, leucemia mieloide y gástrico de los cardias. Los de cabeza, mielomas, cuello, vejiga y recto mostraron disminución considerable de riesgos, aunque en menor porcentaje; este estudio fue dirigido por el doctor Steven C. M. Moore, especialista del NCI, y otros colegas, y fue publicado el 16 de mayo de 2016, específicamente en el *Jama Internal Medicine*.

“

**“SE SABE QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE  
REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS  
Y DE MUERTE POR TODAS LAS CAUSAS, Y NUESTRO  
ESTUDIO DEMUESTRA QUE TAMBIÉN ESTÁ ASOCIADA CON  
RIESGOS MÁS BAJOS DE MUCHOS TIPOS DE CÁNCER”,  
AFIRMÓ EL DOCTOR MOORE.**

Aún más, nuestros resultados apoyan que estas asociaciones pueden generalizarse a poblaciones diferentes, incluso a gente con sobrepeso u obesa, o a quienes tienen antecedentes de tabaquismo.

Los profesionales al cuidado de la salud que aconsejan a adultos inactivos deberán promover la actividad física como componente de un estilo de vida sano y como prevención del cáncer.

## ¿CÓMO, AUNQUE SE TENGA HERENCIA DE CÁNCER, SE PUEDE MINIMIZAR CAMBIANDO HÁBITOS DE VIDA?

Según el informe realizado por la Unión Internacional Contra el Cáncer, cuya sede se encuentra en Ginebra, el 40% o más de los cánceres es posible evitarlo, efectivamente, con cambio de hábitos.



Estudios revelan que de cada diez tumores cuatro pueden llegar a prevenirse tan solo con cambiar los hábitos de vida; entre las medidas recomendadas se encuentran: iniciar una alimentación saludable, hacer ejercicio, dejar de fumar, protegerse de las infecciones, disminuir la exposición al sol, evitar el consumo de alcohol en exceso. La idea, según el doctor Ala Alwan, representante de la Organización Mundial de la Salud como director general asistente, es coordinar iniciativas entre los países enfocadas a los principales factores de riesgo y así lograr un máximo nivel en cuanto a prevención se refiere; todo esto se reflejó en la presentación del informe correspondiente de la Unión Internacional Contra el Cáncer.

## CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama consiste en el crecimiento de forma descontrolada de las células mamarias. Este tipo de enfermedad resulta de la mutación o cambios anómalos específicamente en los genes que se encargan de regular el crecimiento de las células y de esa manera lograr mantenerlas sanas.

Los genes se encuentran ubicados en el núcleo, o centro de las células, que se encarga de ser una especie de sala de control para cada una de las células, ya que estas se renuevan gracias a un proceso específico

denominado “crecimiento celular” que es el momento en que las células nuevas, y además sanas, se encargan de ocupar el lugar de las viejas que están muriendo.

Con el paso del tiempo las mutaciones pueden encargarse de activar o desactivar algunos genes en ciertas células y las células modificadas toman la capacidad de dividirse sin control alguno, produciendo así células que generan los tumores en las mamas.

## ¿CÓMO LLEGAR A TIEMPO A TRAVÉS DEL AUTOEXAMEN DE MAMA?



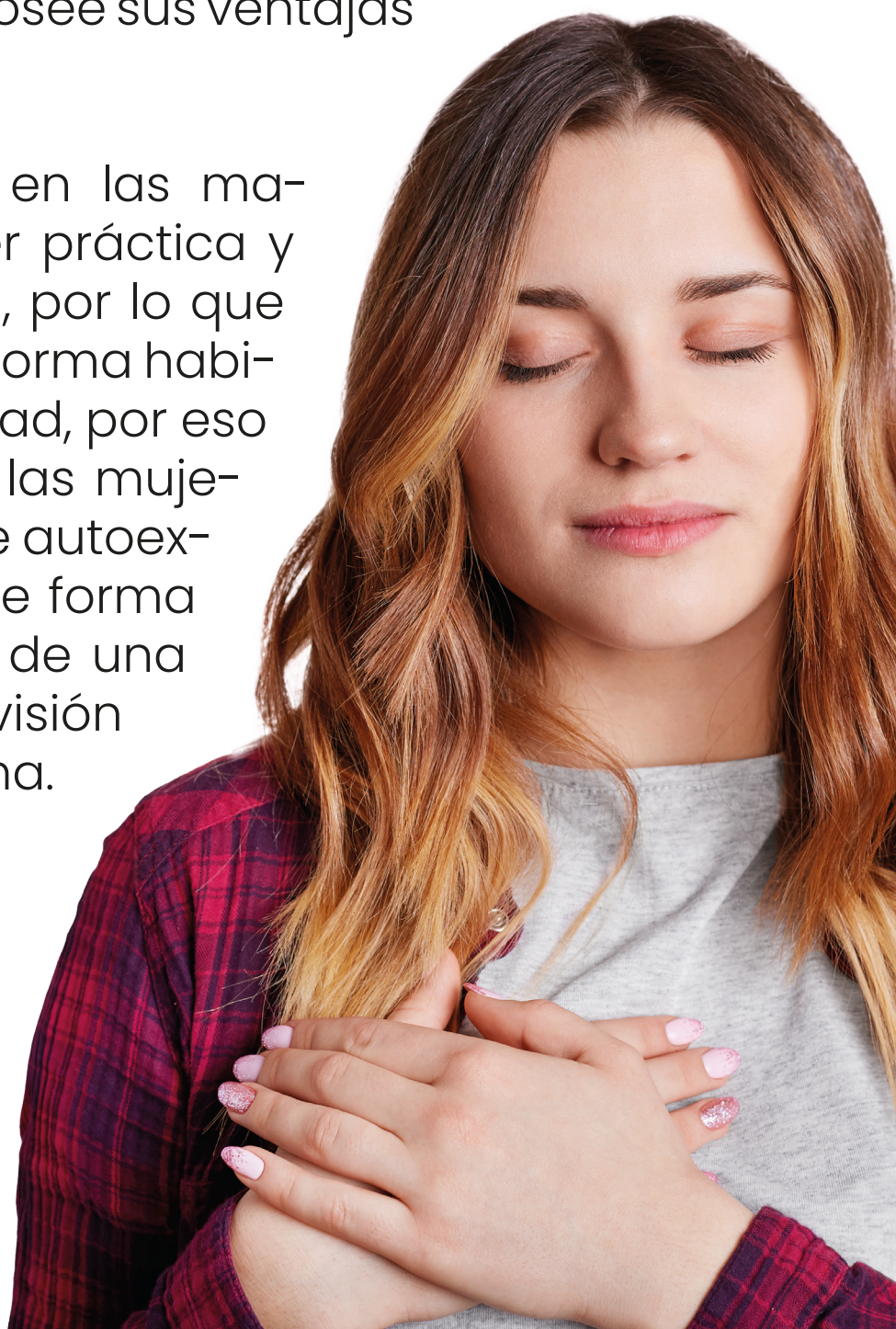
VER VIDEO [HTTPS://YOUTU.BE/FUG5MN4G\\_9Y](https://youtu.be/fUG5MN4G_9Y)

La autoexploración consiste en autoexaminarse las mamas regularmente, es una excelente manera para lograr de forma efectiva y eficiente detectar el cáncer de forma temprana. Aunque no es la única prueba existente, muchos afirman que la autoexploración en las mamas, acompañada de otros métodos de detección, puede llegar a incrementar la posibilidad de detectar a tiempo cualquier tipo de anomalía.

Breastcancer.org reconoce que realizar periódicamente el autoexamen de mamas resulta ser un método para la detección bastante útil e importante, aunque se recomienda acompañarlo de otros estudios como la mamografía, de las exploraciones físicas efectuadas por médicos, resonancia magnética y ecografías, cada una de estas posee sus ventajas y desventajas.

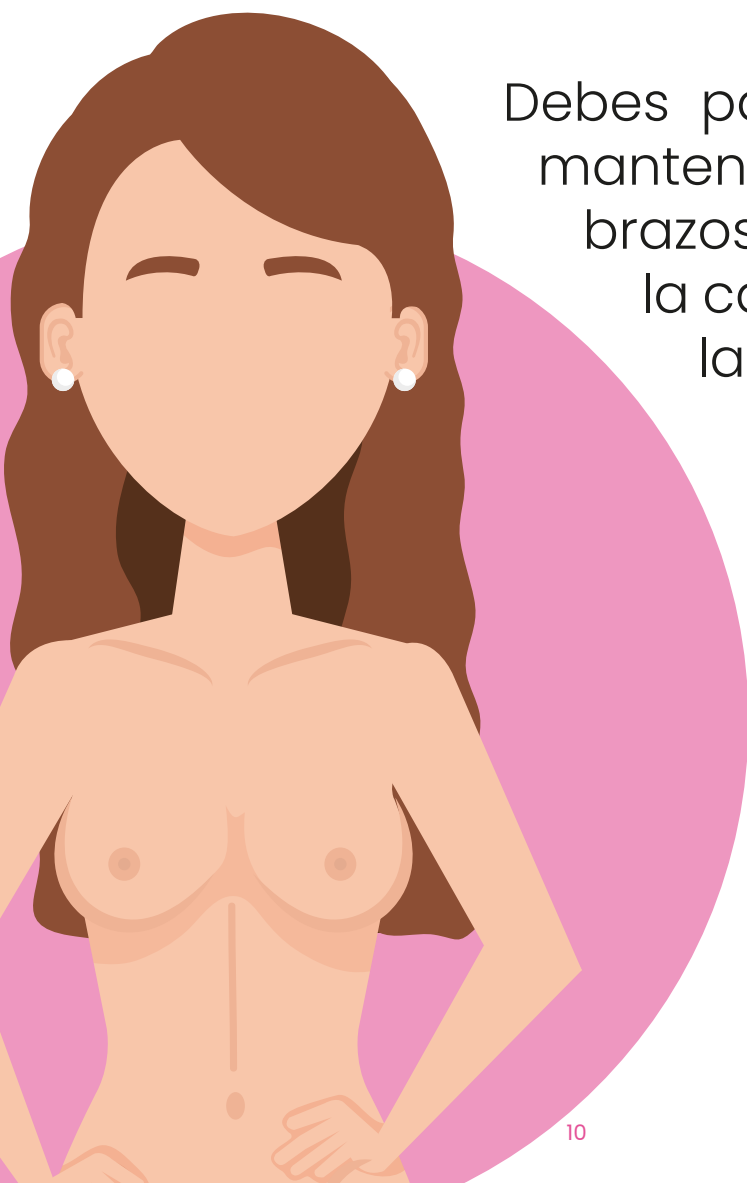
La autoexploración en las mamas, además de ser práctica y eficiente, es gratuita, por lo que puede realizarse de forma habitual y a cualquier edad, por eso se recomienda que las mujeres en su totalidad se autoexploten las mamas de forma regular como parte de una estrategia para la revisión y detección temprana.

<https://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2016/mayor-actividad-fisica-asociada>  
[https://medicals-services.nph.org/2015/11/09/que-es-el-cancer-de-mama/?gclid=Cj0KCQjwk-t6aBhDKARIsAAyeLJ3UVMmogNu94tj-QxkT-JFeLhpP9HbpEt\\_NzTLJznwHyFXI-bq8BoyYuaAolZEALw\\_wcB](https://medicals-services.nph.org/2015/11/09/que-es-el-cancer-de-mama/?gclid=Cj0KCQjwk-t6aBhDKARIsAAyeLJ3UVMmogNu94tj-QxkT-JFeLhpP9HbpEt_NzTLJznwHyFXI-bq8BoyYuaAolZEALw_wcB)



# CINCO SENCILLOS PASOS PARA REALIZAR EL AUTOEXAMEN DE MAMA DESDE CASA

## 1 EXAMINAR LAS MAMAS FRENTE A UN ESPEJO CON LAS MANOS PUESTAS EN LAS CADERAS



Debes pararte frente a un espejo y mantener los hombros rectos y los brazos apoyados a ambos lados de la cadera, en esa posición mírate las mamas.

Lo que **deberías** encontrar:

- Mamas con una forma, color y tamaño habituales.
- Mamas bien formadas, por lo que no poseen inflamaciones ni deformaciones a simple vista.

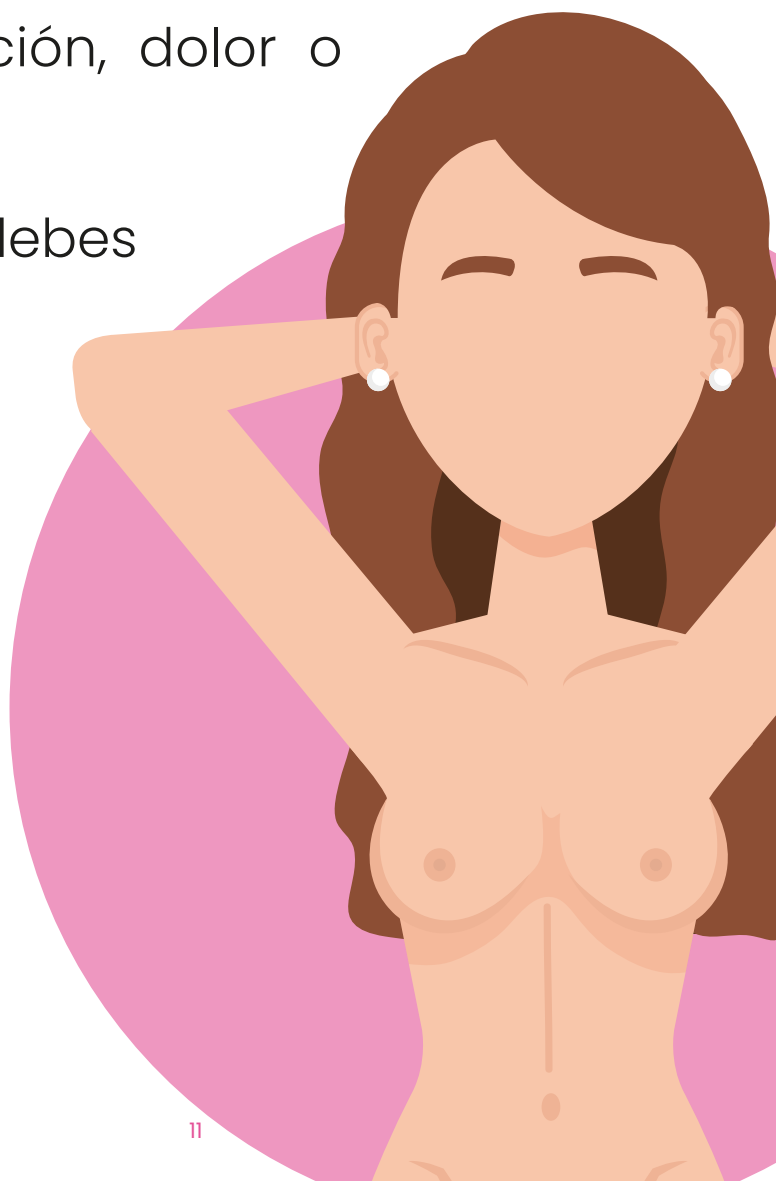
Lo que **no deberías** encontrar:

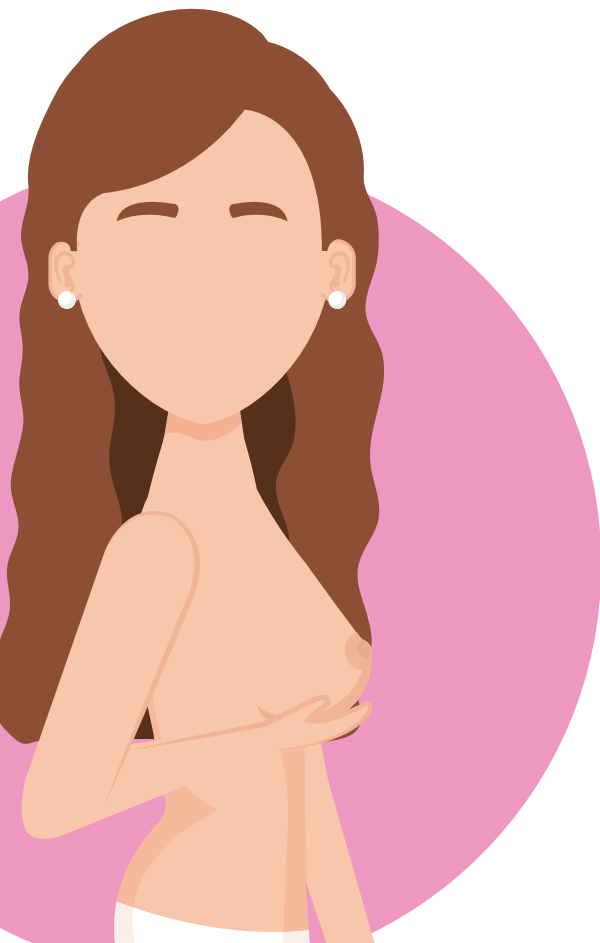
- Formación de arrugas u hoyuelos, bultos o arrugas en la piel.
- Cambio en la posición habitual de alguno de los pezones o ambos, pezón invertido (esto quiere decir que el pezón se mete hacia adentro en vez de sobresalir).
- Enrojecimiento, inflamación, dolor o sarpullido.

Si notas alguna alteración debes informar a tu médico en el menor tiempo posible.

## 2 LEVANTA LOS BRAZOS Y EXAMINA LAS MAMAS

Ahora debes levantar los brazos y, posteriormente, fijarte si ves las alteraciones del paso uno.

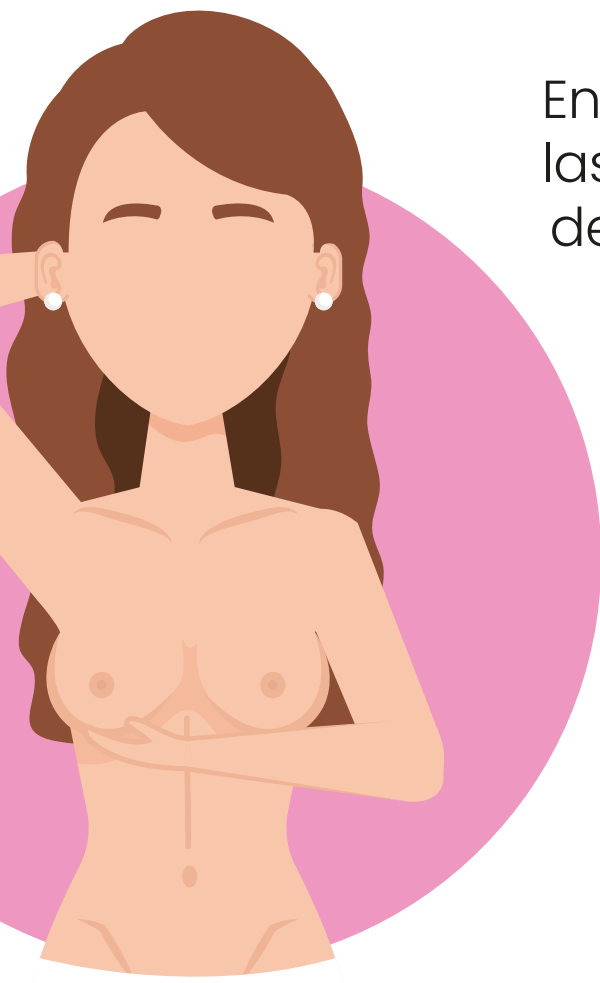




### 3 VERIFICAR SI HAY **PRESENCIA DE LÍQUIDO**

Al estar frente al espejo, debes fijarte si sale algún líquido de uno o de ambos pezones (transparente, lechoso o amarillento, o también sangre).

### 4 ACOSTARSE Y ASÍ PALPAR LAS **MAMAS CON LA FINALIDAD DE DETECTAR BULTOS**

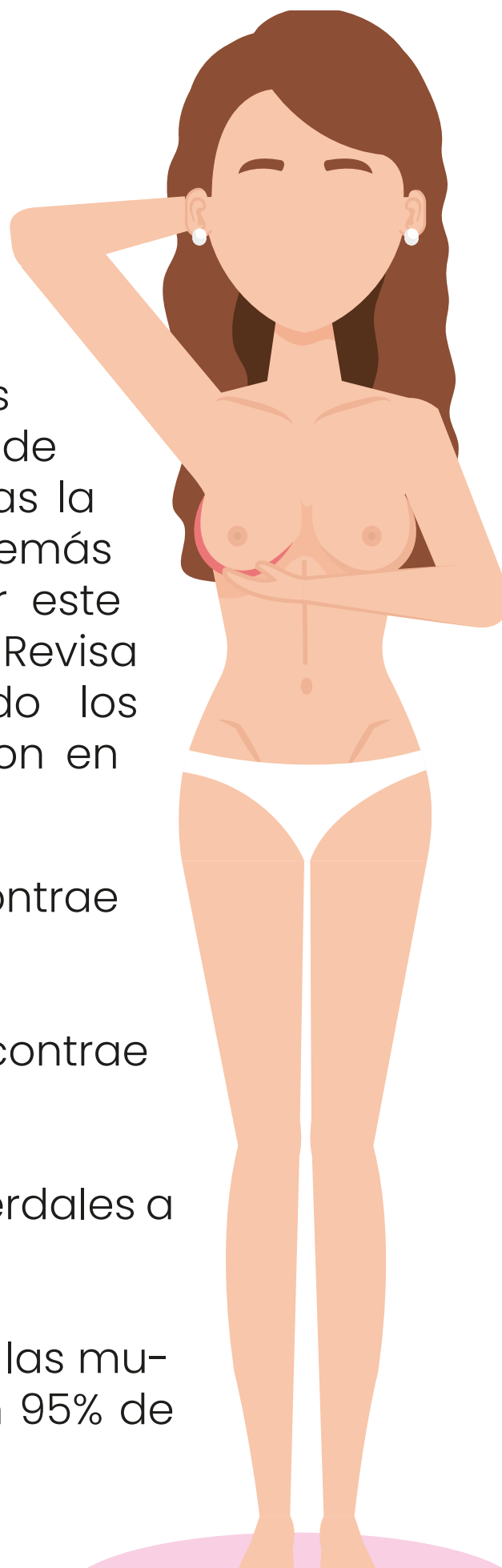


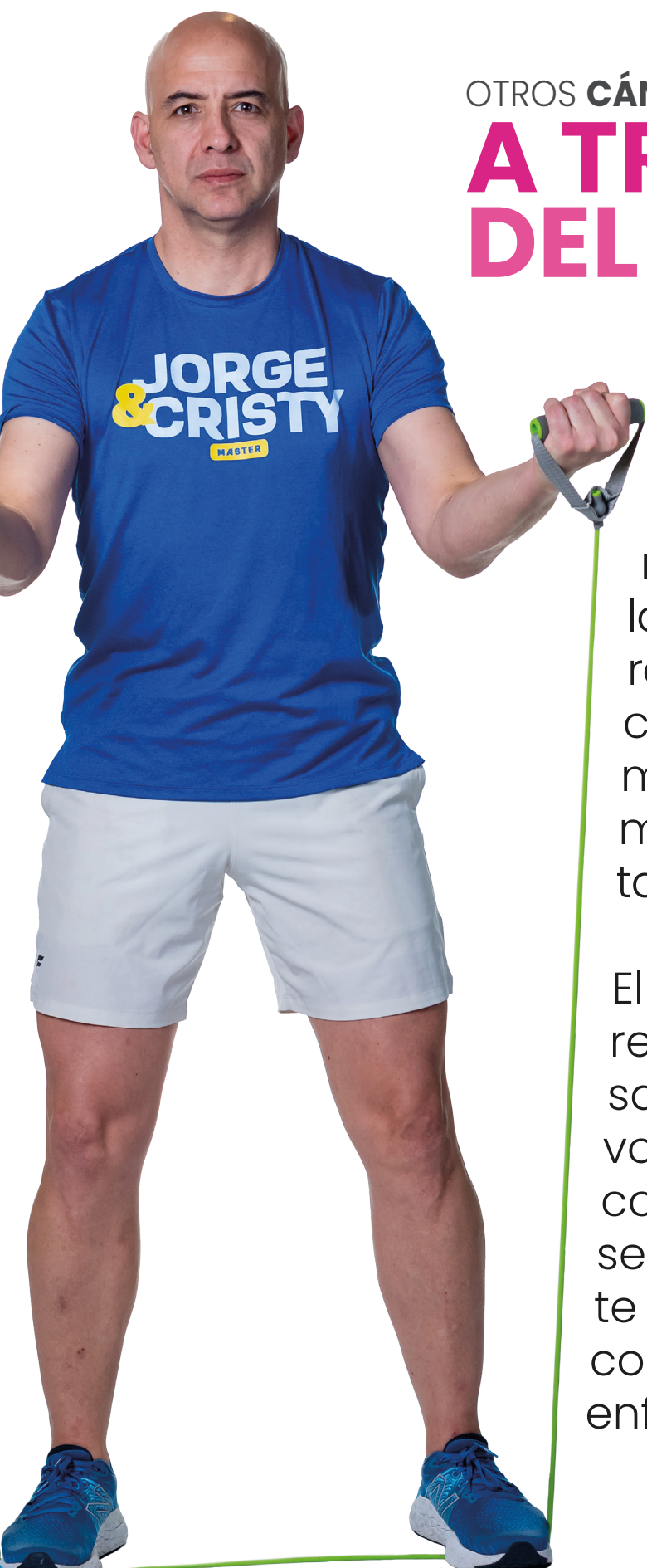
En posición acostada, debes palparte las mamas con la finalidad de detectar bultos o cualquier tipo de anomalía usando ambas manos de forma invertida, es decir, con la mano derecha palpar la mama izquierda y viceversa, usando un tacto firme, pero, a su vez, pausado, con la yema de los dedos juntas y rectas con un movimiento circular más o menos del tamaño de una moneda.

## **5** PALPAR LAS MAMAS Y ASÍ **BULTOS MIENTRAS ESTÁ DE PIE O SENTADA**

Por último, pálpate las mamas mientras estás de pie o sentada. Una gran cantidad de mujeres afirma que la mejor manera de palparse las mamas es mientras la piel se encuentra mojada y además resbaladiza, por lo que realizar este paso en la ducha es muy usual. Revisa la mama completa, aplicando los movimientos que se describieron en el paso cuatro.

- Una de cada 8 mujeres contrae cáncer de mama.
- Uno de cada 100 hombres contrae cáncer de mama.
- Citas de control anual y recuérdalas a las mujeres que amas.
- Llegar a tiempo significa que las mujeres que amamos tienen un 95% de probabilidades de sobrevivir.





OTROS **CÁNCERES** Y CÓMO **PREVENIRLOS**

## A TRAVÉS DEL DEPORTE

El ejercicio físico se ha demostrado que es una potente herramienta tanto para mejorar, considerablemente, la calidad de vida como para reducir la posibilidad de incidencia de los cánceres de mayor frecuencia, como el de mama, pulmón, útero, próstata, entre otros.

El sobrepeso posee un efecto realmente negativo sobre la salud, especialmente al provocar problemas metabólicos y cardíacos; la obesidad se encuentra directamente relacionada con diabetes, colesterol, cáncer, entre otras enfermedades comunes.

El ejercicio es un eficaz antiinflamatorio y, a su vez, es genial para el sistema inmunológico; los médicos comienzan a comprender que el cáncer posee algunos componentes inflamatorios, por lo que puede debilitar y hasta engañar al sistema inmunológico y así poder desarrollarse.

Además de ejercicio es necesario tener una rutina de exámenes que puedan llevarse a cabo con cierta frecuencia de acuerdo con cada tipo, por lo que acudir al médico es un excelente consejo.

### ¿QUÉ EXÁMENES SE DEBEN LLEVAR A CABO?

Cada tipo de cáncer tiene diferentes formas de detección y, a su vez, distintos períodos de tiempo para evaluar su presencia, por lo que en el caso de la próstata, por ejemplo, se recomienda acudir a un urólogo por lo menos una vez al año después de los 40 años. Para el cáncer de pulmón un neumólogo se encargará de realizar el despistaje dependiendo de las condiciones específicas de la persona, en caso de ser fumador o quienes lo han dejado, y para no fumadores, a su vez, personas que han estado expuestas a agentes contaminantes de las vías respiratorias, así que resulta fundamental no fumar y evitar la exposición a cualquier agente contaminante; y en el caso del cáncer de colon, un método infalible de detección es la colonoscopia.

De otro lado, para el cáncer de piel el encargado de su detección es un dermatólogo, aunque este generalmente expone sus síntomas por medio de lesiones cutáneas, las cuales, al detectarse, deben ser revisadas por un médico; para este caso el uso de protectores para la piel es fundamental, entre otras medidas, igual que las prendas que protegen contra rayos UV y las gafas, entre otras.

## EL USO DE ANTISOLARES PARA EVITAR EL CÁNCER DE PIEL

Existen zonas o épocas del año donde la presencia del sol puede ser más fuerte que en otras; a su vez, actividades que requieren mayor exposición a los llamados rayos UV (ultravioleta), como por ejemplo realizar actividad física, por lo que es importante no solo usar protector para la zona de la piel, sino saber cómo elegirlo de acuerdo con ciertas condiciones:





- Elegir protectores de amplio espectro (existen dos tipos de radiación solar: los rayos UVA, que provocan el envejecimiento para la piel; y los rayos UVB, que producen quemaduras, además del bronceado), la mayoría de estos son fabricados con la finalidad de ofrecer protección contra los rayos UVB, que son los que más pudieran llegar a afectar la piel con células cancerígenas, pero los de tipo UVA, aunque en menor proporción, pueden también provocar esta enfermedad, por lo que los protectores de amplio espectro protegen en ambos casos.
- Se recomienda que el protector posea un factor de protección solar al menos de 30.
- Resistente al agua no es lo mismo que a prueba de agua, por lo tanto, si vas a estar en contacto con el agua, es recomendable aplicar protector por lo menos cada dos horas como máximo.

Ningún protector solar del mercado puede proteger un 100% la piel, por lo que al hacer ejercicio debes, además de usar protector solar, usar prendas de vestir adecuadas o que protejan contra rayos UV como gorras, gafas, entre otras.

## EVITAR LOS AZÚCARES Y ALIMENTOS PERJUDICIALES

Cuando se consume mucha azúcar el cuerpo requiere producir mayor insulina, por lo que el aumento del riesgo de padecer cáncer en algunos casos puede verse relacionado con el incremento en la producción de esta, así que, a pesar de que la insulina es necesaria, el exceso favorecerá el crecimiento de las llamadas células cancerosas.

En cuanto a los alimentos perjudiciales es difícil encontrar relación entre algunos alimentos o nutrientes con el cáncer, esto se debe a que:

- Los alimentos poseen sustancias que pueden llegar a aumentar o a disminuir cualquier riesgo de cáncer.
- Generalmente las personas consumen al día diversos tipos de alimentos y bebidas, por lo que la interacción generada entre ellos complica el estudio de estos.

- Algunas investigaciones pueden demostrar que la preparación de los alimentos influye considerablemente.

Por tal razón, es importante evitar alimentos procesados, ya que generalmente incluyen preservativos o aditivos que pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer. La preparación de los alimentos es clave, el uso y la escogencia de aceites, condimentos, entre otros acompañantes.

### DIETAS ESPECIALES PARA MINIMIZAR

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que pueden llegar a prevenir algunos tipos específicos de cáncer, además de otras enfermedades crónicas:





- Hacer, principalmente, dietas ricas en verduras, frutas variadas, legumbres y féculas.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Mantener una actividad física moderada.
- Comer entre 400 y 800 gramos diariamente de frutas o verduras variadas.
- Comer entre 600 y 800 gramos cada día de legumbres, cereales (grano), tubérculos y otros tipos de alimentos de origen vegetal.
- Evitar siempre el consumo de alcohol.

- Limitar el consumo excesivo de carne roja.
- Moderar la ingesta de grasa de origen animal y de alimentos muy grasientos.
- Limitar el consumo de alimentos que hayan sido conservados en sal.
- Evitar alimentos quemados.
- Ante las recomendaciones dietéticas descritas se hace innecesario consumir suplementos vitamínicos.

“

**¡AHORA SÍ,  
A CAMBIAR TUS HÁBITOS DE VIDA!**

**!INGRESA YA!**  
Jorgeycristy.com

SI FUE ÚTIL PARA TI  
**SÍGUENOS**

“

Esperamos que pongas en práctica estos tips para que cumplan su propósito y así te sientas mucho mejor a la hora de afrontar un nuevo reto.

Miles de personas ya han disfrutado de los beneficios de vivir en su día a día bajo la metodología del programa físico y mental Master **JORGE&CRISTY**

”

**JORGE  
CRISTY**  
MASTER

**JORGE  
&  
CRISTY**

@corremitierra  
@masterJorgeCristy