



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Consolidación del Mar de Grau”

NOTA DE PRENSA N° 123-2016-GR.CAJ/DC.RR.PP.

Conozca cómo prevenir los cánceres más recurrentes de Cajamarca

Prevenir es el tratamiento más barato y eficaz para este mal.

La región de Cajamarca, en los últimos años ha avanzado de manera significativa en el diagnóstico y tratamiento de algunos tipos de cáncer. Gran parte de esta labor se debe a la constitución del Centro Preventorio del Cáncer que se ubica en el Hospital Regional Docente de Cajamarca.

Además, el gobierno regional Cajamarca, viene elaborando los estudios de prefactibilidad e implementación para el Departamento de Oncología y de la Unidad de Hemodiálisis, con ello se podrá brindar un servicio eficiente y atender los pacientes oncológicos y los pacientes que requieren el servicio de hemodiálisis sin ser trasladados a otros nosocomios del país. Además, de dotar ambientes adecuados e implementados con última tecnología al Hospital Regional de Cajamarca.

Estos esfuerzos, si bien son importantes, no previenen el origen del cáncer en sí. Para ello es necesario que todas las personas adquiramos hábitos saludables que nos ayuden a prevenir los cánceres que tienen mayor incidencia en Cajamarca. Conozcamos algunas recomendaciones:

EJERCICIO DIARIO

Cuando hablamos de ejercicio diario, no nos referimos a correr largas maratones ni tampoco a ingresar inmediatamente a un gimnasio. Basta con caminar unos 30 minutos al día para mantenernos sanos y para prevenir un sinnúmero de cánceres.

Además, según algunos estudios, el caminar 30 minutos al día puede prevenir el llamado “cáncer de sangre” o más conocido como leucemia. Así que camine, para estar sano.

FRUTAS, VERDURAS Y AGUA

Sí, aunque suene increíble el cáncer también es originado por nuestra mala alimentación. Debemos tener una dieta que contenga frutas y verduras. De hecho, los especialistas dicen, que debemos consumir al menos 5 veces al día deberías ingerir un tipo de fruta o verdura.

Por otro lado, debemos tomar agua alrededor de un litro diario –independientemente del resto de alimentos– también reduce las posibilidades de tener cáncer algún día.

EVITE EL SOL



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Consolidación del Mar de Grau”

¿Le gusta solearse? Pues tenga cuidado. Exponerse por mucho tiempo a los rayos solares puede causar cáncer de piel y más si tenemos en cuenta que la región Cajamarca presenta índices de radiación ultravioleta excesivamente altos.

En caso de que por su trabajo esté obligado a la exposición solar, haga uso diario del bloqueador con la finalidad de prevenir el cáncer de piel.

OTRAS RECOMENDACIONES

Cuidar nuestra salud es más barato es el tratamiento más barato, por eso también debemos tener en cuenta que:

- . Un examen de papanicolau, para las mujeres, al año ayuda a prevenir el cáncer de cuello uterino.
- . Dejar de fumar; está más que recomendado evitar los cigarrillos.
- . No consuma comidas muy saladas y limite los embutidos.
- . Comidas calentadas o cocinadas directamente al fuego, como parrillas, son peligrosas.
- . Realícese, por lo menos, un examen de despistaje de cáncer al año.

Se agradece su difusión
Cajamarca, 23 de mayo de 2016

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA