



# Guía de Autocuidado y Prevención

Cuidate y protege a los que más quieres



CONVENIO ONCOLÓGICO  
Fundación Arturo López Pérez

Bienvenidos a una  
comunidad comprometida





Gracias al compromiso que tanto tú como tu empresa han adquirido con nosotros, puedes contar con la protección y seguridad de Convenio Oncológico FALP. Además de este enorme beneficio queremos invitarte a que hagas un compromiso mayor, que tiene que ver con tu autocuidado.

Las expectativas de vida se han extendido de manera sustancial, y en nuestro país, ya bordean los 80 años. ¿Cómo quieres llegar a esa edad? ¿Cómo te gustaría vivir tu vida de adulto mayor? ¿Qué implicancias económicas y emocionales tendrá para ti y tu familia si no te cuidas hoy? ¿Cuántos años te faltan para llegar a esa edad? Todavía hay tiempo para que puedas generar un cambio importante y transformar tu cuerpo en fuente de energía, alegría y bienestar.

Ponemos a tu alcance, recomendaciones de acciones concretas que tienen como resultado final, alcanzar una mejor calidad de vida para ti y para quienes más quieres.

*¡Anímate y haz un  
cambio efectivo a  
partir de ahora!*

Visita nuestro sitio web **[juntosfalp.cl](http://juntosfalp.cl)**  
donde encontrarás todos los beneficios y  
consejos que tenemos para ti.

Convenio Oncológico de  
Fundación Arturo López Pérez



## La prevención del cáncer está en tus manos

Según la Organización Mundial de la Salud, un 30% de las muertes por cáncer podrían evitarse cambiando ciertos hábitos de vida. De esta forma, asumir que somos responsables de cuidar nuestra salud, es fundamental para prevenir esta enfermedad.

# Mano Saludable



## ARMONÍA

Aprender a manejar el estrés es una herramienta para estar en equilibrio.



## ALIMENTACIÓN

Preferir alimentos saludables es indispensable para que el organismo funcione adecuadamente.



## PESO CORPORAL

Mantener un peso adecuado ayuda a evitar enfermedades que se asocian a obesidad y sobrepeso.



## ACTIVIDAD FÍSICA

Permite controlar enfermedades, recrearse y fortalecer el sistema inmune.



## NO A LOS TÓXICOS

Rodéate de lo que te hace bien y evita aquello que es perjudicial para la salud y calidad de vida.

Un mal hábito puede cambiar cuando se instala uno nuevo que sea positivo. Por ello, te invitamos a que sigas estas cinco claves, que te regalarán salud y te harán sentir bien.



# Armonía

Logra el equilibrio para  
una vida de bienestar y felicidad

La **armonía** es el soporte de la vida saludable. Se define como la sensación de estar en equilibrio, tanto con uno mismo como con lo que nos rodea. Dicha sensación es indispensable para perpetuar la salud, que ha sido definida como:



“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS)”

La sensación de no poder hacer frente al **ESTRÉS**, es uno de los síntomas de que se está perdiendo la **ARMONÍA**.

El estrés es un mecanismo adaptativo y es necesario para sobrevivir. Sin embargo, cuando éste se vuelve sostenido en el tiempo, se puede desarrollar un estrés crónico, que mal enfrentado es el cultivo de muchas enfermedades, porque afecta el funcionamiento del organismo y baja las defensas.



**PARA, OBSERVA y ESCUCHA** qué mensajes te está enviando tu cuerpo. Este último tiene una sabiduría innata y en su afán por mantener su equilibrio interno, te avisará de cualquier desajuste.



Atiende a esas señales de tu cuerpo. **HAZTE CARGO** de que algo te está pasando y busca una solución. Actúa sobre el estrés y planifica cómo enfrentarlo.



Aprende a **COMPENSAR** los excesos de tu vida y aquellos momentos en que te cueste controlar el estrés. Busca espacios de autocuidado, que te brinden tranquilidad y relajación.



Genera tus **ESPACIOS PROPIOS**, como un tiempo para caminar, leer, bailar, reunirte con amigos, o simplemente dormir las horas que corresponden.

# Alimentación



Come frutas y verduras todos los días, controla tu colesterol eligiendo alimentos bajos en grasas, incorpora a tu dieta legumbres y pescados, hidrátate, y disminuye tu consumo habitual de azúcar y sal.

# Aliméntate Conscientemente

Entre los factores que aumentan el riesgo de algunos tipos de cáncer, principalmente los digestivos, figura una ingesta elevada de carnes rojas y procesadas, así como aquellas muy asadas. Entre los factores con efecto protector se encuentran las frutas y verduras.



**REDUCE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS** a no más de una vez por semana. Remplázalas por carnes blancas como pescado, pollo y pavo.



**EVITA EL CONSUMO DE CARNES PROCESADAS** como jamón, tocino, pastrami, salame, paté, prietas, salchichas, hamburguesas y embutidos varios, al igual que de productos ahumados y carnes muy asadas.



**REDUCE LA INGESTA DE SAL** a no más de 5 gramos al día (una cucharadita).



Consume a los menos **5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS** de distintos colores.



**CONSUME FIBRA.** Incorpora a tu dieta diaria alimentos que tienen fibra y sustituye los productos refinados por los integrales.

## Modera Tu Consumo De Alcohol:

Hay una fuerte asociación entre beber alcohol y varios tipos de cáncer. La recomendación es que una persona adulta no debiese ingerir más de 20 grs.\* de alcohol diarios en el caso de los varones, y 10 grs.\* de alcohol diarios en el caso de las mujeres.

\* 10 Gramos de alcohol equivalen a:



1/2 copa de vino (100 ml)



1 vaso de cerveza (200 ml)



1/4 vaso de bebida de alta graduación (25 ml)



Investigaciones científicas demuestran una posible relación entre ciertos nutrientes y la prevención de algunos tipos de cáncer:

Ácido fólico



Protege frente al  
cáncer de páncreas

Licopeno



Protege frente al  
cáncer de próstata

Vitamina e



Protege frente al  
cáncer de esófago  
y próstata

Carotenoides



Protege frente al  
cáncer de boca, faringe,  
laringe y pulmón

Vitamina c



Protege frente al  
cáncer de esófago

Vitamina b-6



Protege frente al  
cáncer de esófago  
y próstata



## ¿Dónde encuentras estos nutrientes?

- **ÁCIDO FÓLICO:**  
Pan, porotos, brócoli, espinacas, betarraga, espárragos, perejil y soya.
- **CAROTENOIDES:**  
Vegetales rojos y naranjas.
- **LICOPENO:**  
Tomate, sandía, guayaba y damascos.
- **VITAMINA C:**  
Cítricos en general, tubérculos, brócoli, papayas y fresas.
- **VITAMINA E:**  
Aceites vegetales de girasol, maíz, soya, oliva; nueces, cereales integrales y pescado.
- **VITAMINA B-6:**  
Plátano, pescado, pollo, papas, porotos, legumbres y frutos secos.



## Consume Fibra

La fibra constituye el **MEJOR LIMPIADOR DEL ORGANISMO**, ya que está formada por moléculas que nuestro cuerpo no es capaz de asimilar, por lo que tiene un rol parecido a una escoba, recorriendo el tracto intestinal y arrastrado o absorbiendo el exceso de grasas, hidratos de carbono y sustancias cancerígenas hasta ser eliminadas en las deposiciones.

Por lo anterior, la fibra es **FUNDAMENTAL** para mantener un adecuado funcionamiento del intestino, además de proteger de enfermedades como el cáncer de colon, diabetes, obesidad y cardiovasculares.

---

## Alimentos que contienen fibra:

- Frutas y verduras, especialmente manzanas, naranjas, zanahorias, brócoli y cebollas.
- Salvado de avena y de trigo, semillas, granos, cereales integrales y cebada.
- Nueces, almendras y avellanas.
- Legumbres.



# Sobrepeso y Obesidad



## Protégete del sobrepeso y la obesidad

Existe una relación directa entre el sobrepeso y obesidad, y varios tipos de cáncer.

La obesidad se define según el índice de masa corporal (IMC) de una persona. El IMC es un indicador simple que se obtiene dividiendo el peso por la altura al cuadrado

**Chile es el noveno país del mundo con más sobrepeso**, con un IMC promedio de 27,1 para los hombres y 28,5 para las mujeres, siendo el promedio nacional de 27,8.

# Abandona los malos hábitos y controla tu peso

## NO TE SALTES EL DESAYUNO



Si lo haces, serás 4 veces más propenso a ser obeso. Desayunar ayuda a iniciar tu metabolismo.

## COME + FIBRA



Tendrás sensación de saciedad por más tiempo y niveles más altos de energía durante todo el día.

## BEBE + AGUA



Hidratar el cuerpo disminuye el apetito y permite eliminar toxinas.

## NO TE QUEDES SENTADO



Muévete al menos 10 minutos cada una hora.

## DUERME BIEN



Las personas que duermen mucho o muy poco, son más propensas a subir de peso que quienes descansan entre 7 y 8 horas.

## ¿Cómo calcular tu IMC?

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA X ALTURA}} \quad \text{Ejemplo} = \frac{63\text{kg.}}{1.59\text{m} \times 1.59\text{m}}$$

Una vez obtenido el resultado, se compara con la siguiente tabla:

	IMC	Riesgo de enfermedades
Normal	Entre 18.5 y 24.9	Promedio
Sobrepeso	Entre 25 y 29.9	Levemente aumentado
Obesidad	Sobre o igual a 30	Aumentado

En el ejemplo, el IMC= 24.9, lo que equivale a un Índice de Masa Corporal normal.

# Actividad física



La actividad física no es sólo hacer ejercicio

La actividad física se define como **cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.**

Puede incluir el **ejercicio físico**, y también otras actividades, que se realizan jugando, en el trabajo, al caminar, en tareas domésticas y en actividades recreativas.

# Beneficios

La actividad física tiene múltiples beneficios; entre ellos reduce el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrales vasculares, diabetes y depresión. También es un factor protector para el desarrollo de cáncer colorrectal y de mama.

## Para la prevención del cáncer te recomendamos:

- Realizar 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- O bien, realizar 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.
- También puedes optar por mezclar ambas alternativas.

## Sabes qué se entiende por actividad física moderada y vigorosa?

---

### Actividad física moderada



Requiere un esfuerzo medio, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.



#### EJEMPLOS:

Caminar a paso rápido, bailar, hacer labores domésticas y de jardinería, participar en juegos y deportes con niños y realizar trabajos de construcción.

---

### Actividad física vigorosa



Requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.



#### EJEMPLOS:

Deportes en general (fútbol, voleibol, baloncesto, tenis, ciclismo), aeróbica, zumba y natación rápida.

---

# Actividad física



Necesitarás 2 horas paseando a tu perro para quemar las calorías consumidas en una medialuna con chocolate.

# ¿Cuánta actividad física realizar para quemar las calorías de alimentos no saludables?

---

Hamburguesa con queso  
490 calorías



Trabajo de jardinería  
2 horas

Medialuna con chocolate  
420 calorías



Pasear el perro  
2 horas

Barra de nueces y caramelo  
cubierta con chocolate  
260 calorías



Andar en bicicleta  
1 hora

Pizza con pepperoni  
276 calorías



Jugar fútbol  
1 hora

Helado de crema cubierto  
de chocolate  
240 calorías



Caminata moderada  
1 hora

Muffin de arándanos  
475 calorías



Tareas domésticas  
2 horas

---



# No a los tóxicos

## ¿Cómo prepararse para dejar de fumar?

**Escribe diariamente cada cigarrillo que consumes.** Indica la hora, la actividad que estabas realizando, y de 1 a 7 el deseo de fumar. Encontrarás patrones de los que no estabas consciente.

**Fuma menos cigarrillos que el día anterior.** Cada día fuma dos o tres cigarrillos menos y así sucesivamente.

Cuando sientas deseos de fumar, **espera 5 minutos antes de encender un cigarrillo.** A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar será menor.

**Colecciona las colillas en una botella.** Añade agua y tápala. Cada vez que tengas deseos de fumar, abre la botella y siente el olor.

Cuando estés listo, **fija un día para dejar de fumar.** Márcalo en el calendario. Consulta a un médico si necesitas apoyo.



# Radiación Ultravioleta

Los rayos del sol pueden ser nocivos para la piel y sus efectos se acumulan, por lo que por cada exposición aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

## Consejos para protegerse



Evitar la exposición solar entre las 11 y 16 hrs.



Buscar lugares que te protejan del sol como toldos, quitasoles o techos.



Proteger las zonas expuestas al sol con un sombrero, una camiseta y lentes con filtro UV.



Usar filtro solar mayor a 30, contra UV-A y UV-B, incluso en días nublados.

## Autoexamen de piel

El mejor pronóstico del cáncer de piel está dado por su detección temprana. Para ello, se destaca la práctica periódica del llamado "autoexamen de piel", que se fundamenta en una sencilla regla denominada "Regla del ABCD y E".

	<b>A</b>	<b>Asimetría</b>	Se observa fácilmente que una mitad es distinta a la otra.
	<b>B</b>	<b>Bordes</b>	Tiene bordes irregulares o poco definidos.
	<b>C</b>	<b>Color</b>	Color abigarrado o irregular.
	<b>D</b>	<b>Diámetro</b>	Diámetro mayor a 6 mm.
	<b>E</b>	<b>Evolución</b>	Tiende a crecer en forma rápida.



## 10 RECOMENDACIONES para prevenir el desarrollo de un cáncer

Fuente: Código Europeo Contra el Cáncer y FALP.

1 No fumes.

---

2 Realiza actividad física.

---

3 Mantén una dieta saludable.

---

4 Controla tu peso corporal.

---

5 Protégete del sol.

---

6 En el lugar de trabajo protégete frente a sustancias tóxicas siguiendo las instrucciones de salud y seguridad.

---

7 Consulta a tu médico si notas cambios en tu cuerpo: bultos en las mamas o en los testículos, heridas que no cicatrizan, lunares que se modifican o pierdes peso sin explicación.

---

8 Consulta a tu médico en caso de problemas persistentes, tales como tos o ronquera permanente, alteraciones intestinales o urinarias, o sangramientos anormales.

---

9 Toda mujer debe realizarse un papanicolaou anualmente. A partir de los 40 años debe realizar una mamografía de forma anual.

---

10 Todo hombre debe realizarse un examen de su próstata a partir de los 50 años.





---

UNA INICIATIVA DE:



PLATAFORMA DE ATENCIÓN  
CONVENIO ONCOLÓGICO FALP:

**800 363 900**

---