

TENDENCIAS

5 recomendaciones para prevenir el cáncer según los expertos

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2015



El cáncer y las enfermedades son temas que nos preocupan a todos. Nadie puede decir que no le gustaría evitar la mayor cantidad de riesgos. Todos queremos tener una vida larga, o al menos con buena salud. Y para reducir probabilidades, **hacer cambios en tu estilo de vida es una gran opción.**

Según especialistas como el [Dr. Mark Hyman](#), experto en bienestar, hay cambios en nuestra alimentación y ánimo, que nos darían una vida mucho más saludable, y

son claves para prevenir el cáncer. Las **posibilidades siempre van a existir, pero hay que minimizarlas**. Son buenas opciones alternativas a medicamentos, que te asegurarán una mejor salud.

1. Preocúpate sobre tu salud intestinal

Podemos pensar que esto sólo se relaciona con enfermedades digestivas, pero no. Lo que pasa en nuestro intestino nos afecta de gran manera. Acá **se absorben nutrientes y rechazan toxinas**, por lo que es de suma importancia que la flora intestinal esté en buen estado. Se han hecho [estudios](#) que vinculan al cáncer de próstata con problemas intestinales. Lo mejor que puedes hacer es **consumir una buena cantidad de probióticos**, para cuidar la flora de esta zona.

2. Evita tu exposición a químicos

Durante nuestra vida, estamos altamente expuestos a productos tóxicos. Debemos cuidarnos de esto, en especial de aquellos químicos que consumimos a través de alimentos. **Muchos de estos tienen efectos cancerígenos** a largo plazo. No es ninguna broma cuando se recomienda comer lo más orgánico posible.

3. Reduce tu inflamación con las comidas adecuadas

Muchas veces pensamos que la hinchazón no es la gran cosa, pero es tu cuerpo intentando hablarte. Evita aquellos alimentos que te inflan mucho. Para combatir

esto, si te parece inevitable, **consume una buena cantidad de productos ricos en Omega-3.**

4. Encuentra tus sensibilidades y elimínalas

En variadas ocasiones, no tenemos idea de que somos alérgicos o intolerantes a algunos alimentos hasta que los dejamos. Las más comunes son las intolerancias al gluten y a los lácteos, pero quizás tus efectos son tan suaves que no los notas.

Prueba pasar un tiempo sin comer ciertos alimentos, o hazte un examen.

De esta manera sabes si algo te está haciendo mal, para poder dejarlo.

No conocer tus alergias lleva a enfermedades como obesidad, diabetes, problemas cardiacos y, obvio, cancer. Así que no lo dejes pasar.

5. Dile adiós al estrés

En general, **una vida feliz y saludable te mantendrá bien siempre.** Mejora tus hábitos, como dormir adecuadamente, trabajar en controlar tu estrés, ejercitar (todas estas cosas van de la mano), además de la alimentación. Todo ello impactará de manera positiva tu salud, y tu sensación de bienestar.

Fuente: [Upsocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)

