



viva bien, trabaje bien

Consejos de salud y bienestar para su trabajo, su hogar y su vida patrocinados por los especialistas en seguros y cuidado de la salud de Bouchard Insurance.

Sobrevivir al cáncer

La vida después del cáncer es una realidad cada vez más evidente para una cantidad de estadounidenses a quienes ahora se describe como sobrevivientes del cáncer y no como sus víctimas.

Los sobrevivientes del cáncer son cada día más

Hoy en día las personas sobreviven mucho tiempo después de que se les diagnosticó cáncer. Los avances en la detección temprana, fármacos mejores y más focalizados, y tecnologías perfeccionadas hacen que la remisión sea una realidad para millones. Además, las estadísticas demuestran que a quienes se les diagnostica cáncer ahora tienen más motivos que nunca para tener esperanzas. Algunas de las estadísticas más importantes comunicadas desde la Sociedad Americana del Cáncer y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos incluyen las siguientes:

- **Más sobrevivientes:** en 1971 se estimaba que unos 3 millones de estadounidenses, o un 1.5 por ciento de la población total, vivían con algún tipo de cáncer. Hoy en día el número de sobrevivientes del cáncer es de más del triple: unos 10.8 millones.
- **Mejor diagnóstico y tratamiento de los cánceres de la infancia:** cuarenta años atrás, el índice de supervivencia a 5 años para los niños con cáncer era de menos del 50 por ciento; actualmente es del 80 por ciento.

- **Mejores índices de supervivencia:** el índice de supervivencia a cinco años para todos los cánceres ha subido al 66 por ciento para el período comprendido entre 1996 y 2003. A fines de la década de los setenta era de tan solo el 50 por ciento.

El futuro se ve prometedor

En noviembre de 2008, el muy reconocido "Informe Anual a la Nación" reveló que tanto el índice de incidencia como el de mortalidad de *todos* los cánceres había disminuido: el primer descenso desde que se emitió el informe en 1998. Otra nota positiva más: A lo largo de la última década ha habido una mayor toma de conciencia general sobre conductas de estilos de vida poco saludables que podrían conducir a un cáncer. Por ejemplo, el hábito de fumar entre personas de 18 años o mayores descendió un 50 por ciento desde 1965, y sigue disminuyendo anualmente.

¡Viva una vida saludable!

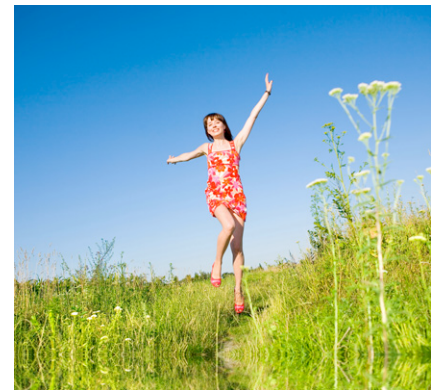
Si tiene la suerte de poder decir: "Yo sobreviví al cáncer", asegúrese de llevar a partir de ahora la vida más saludable posible. Haga abundante ejercicio físico en forma diaria; se recomiendan 30 minutos o más.

Coma granos integrales, gran cantidad de vegetales y frutas, fuentes magras de proteínas y beba mucha agua. Evite consumir cantidades excesivas de sal, grasa, alcohol y dulces. Por último, visite a su médico para que le haga un seguimiento en forma regular.

Más información

Para obtener más información sobre el cáncer y la supervivencia al cáncer, visite www.cancer.org, www.cdc.gov/cancer y www.cancercare.org.

Título completo: "Informe Anual a la Nación sobre el Estado del Cáncer, 1975-2005, con una sección especial que describe las tendencias del cáncer de pulmón y el consumo y control del tabaco", escrito por la ACS, el Instituto Nacional del Cáncer, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Asociación Americana de Registros Centrales del Cáncer.



¿Sabía usted que...?

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, el objetivo oficial del gobierno para el año 2020 es alcanzar un índice de supervivencia a cinco años del 70 por ciento.