



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# ¿Qué puede hacer para prevenir el cáncer pulmonar?

En esta información se explica qué es el cáncer pulmonar y cuáles son los síntomas. Se describen los factores de riesgo de padecer cáncer pulmonar y los criterios para realizarse las pruebas de detección de cáncer pulmonar. Además, se brinda información sobre prevención, incluso sobre cómo reducir el riesgo de cáncer pulmonar y los beneficios de dejar de fumar.

## Conozca su riesgo de padecer cáncer pulmonar

Los factores de riesgo son cosas que aumentan su probabilidad de tener una enfermedad, como el cáncer. Algunos [factores de riesgo importantes para el cáncer pulmonar](#) son, entre otros, su edad y cuántos años ha fumado, si es que fuma.

**El cáncer pulmonar es la causa principal de muerte por cáncer.**

Estos son algunos factores que le pueden poner en riesgo:

- Respirar el humo de otras personas (humo de segunda mano).
- Respirar otras sustancias que causan cáncer, como asbesto, arsénico y gases de escape de vehículos o máquinas.
- Tener un familiar consanguíneo que haya padecido o padezca cáncer pulmonar.

- Exponerse al radón (un gas radioactivo que se encuentra en algunas casas y edificios).

Su raza, sexo asignado al nacer y estilo de vida también pueden influir en su riesgo de tener cáncer pulmonar. Por ejemplo, los hombres afroamericanos tienen más probabilidades de padecer cáncer pulmonar que los hombres blancos, incluso si su consumo de tabaco es similar. Las mujeres afroamericanas tienen menos probabilidades de padecer cáncer pulmonar que las mujeres blancas.

Si tiene alguno de estos factores de riesgo, hable con su proveedor de cuidados de la salud. [Consulte aquí](#) para saber si someterse a pruebas de detección es lo adecuado para usted.

**24 horas después de dejar de fumar, su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco disminuye.**

## Conozca los síntomas de padecer cáncer pulmonar

La mayoría de las personas no tienen ningún [indicio de cáncer pulmonar](#). A veces, el primer signo de la enfermedad es una mancha anormal (que no es normal) en una radiografía de pecho o en una tomografía computarizada que se realizó por otro motivo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene 1 o más de estos síntomas:

- Tos que empeora o no desaparece.
- Dificultad para respirar.
- Dolor de pecho.
- Tos con sangre.
- Perder peso sin intentar hacerlo.

- Cansancio todo el tiempo.

**1 año después de dejar de fumar, su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca es la mitad que el de una persona que todavía fuma.**

## Mejore la salud pulmonar

- No fume. Es lo mejor que puede hacer para mantener sanos los pulmones. Si fuma, hay un tratamiento seguro y eficaz disponible.
- Si es posible, evite los contaminantes interiores y exteriores, como el humo, los productos de limpieza y el moho.
- Lávese las manos con frecuencia para prevenir infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias son infecciones de partes del cuerpo involucradas en la respiración, como los senos paranasales, la garganta, las vías respiratorias o los pulmones.
- Hágase un examen físico todos los años. Visitar a un proveedor de cuidados de la salud todos los años lo ayudará a mantenerse saludable.
- El ejercicio puede hacer que los pulmones se mantengan fuertes. Hacer al menos 30 minutos de actividad al día, 5 días a la semana, es lo mejor para su salud. El ejercicio incluye caminar, trotar, correr, limpiar la casa, hacer tareas de jardinería o al aire libre y subir escaleras.

**Las pruebas de detección detectan 8 de cada 10 casos de cáncer pulmonar antes, cuando es más fácil de tratarlos.**

- Hágase una prueba de detección de cáncer pulmonar si tiene entre 50 y 80 años y:
  - Fuma ahora o dejó de fumar en los últimos 15 años.

- Ha fumado un promedio de 1 paquete al día durante 20 años o el equivalente de la misma cantidad de cigarrillos. Por ejemplo, podría haber fumado 2 paquetes al día durante 10 años o medio paquete al día durante 40 años.

## Haga este **cuestionario de 2 minutos** para ver si cumple con los requisitos para la prueba de detección de cáncer pulmonar.

- Únase a un programa de tratamiento del tabaquismo para ayudarle a dejar de fumar.
  - [Programa de Tratamiento del Tabaquismo MSK](#) cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. El Programa está abierto a todos los fumadores y otros consumidores de tabaco. Está dirigido a las personas que nunca han tenido cáncer o una enfermedad relacionada con el tabaco, los diagnosticados con cáncer y los sobrevivientes de cáncer. El programa ofrece opciones de tratamiento para ayudarle a dejar de fumar. Incluyen asesoramiento, telemedicina (visita por video con un proveedor de cuidados de la salud), educación y medicamentos.

Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, o para hablar con un especialista en tratamiento del tabaquismo, llame al 212-610-0507.

## Hable con su niño acerca del fumar

- Si su hijo fuma, recuérdale los peligros. Siga hablando de ello para que se sienta cómodo conversando sobre sus opciones de salud con usted.
- Empiece a hablar con sus niños temprano en su vida, durante el jardín de infantes y continúe mientras crecen. Hablar temprano con los niños puede ayudarles a decir que no si alguna vez les piden que fumen.

**9 de cada 10 personas que fuman probaron su primer cigarrillo antes de los 18 años.**

## **Acciones que puede realizar hoy**

- Si fuma, únase a un [programa de tratamiento del tabaquismo](#) para ayudarle a dejar de fumar o reducir la cantidad que fuma.
- Obtenga información sobre los riesgos de tener cáncer pulmonar.
- Conozca los síntomas de padecer cáncer pulmonar.
- Mejore su salud pulmonar mediante ejercicios y evitando los contaminantes cuando sea posible.
- Si tiene un hijo, háblele sobre los peligros de fumar.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

What You Can Do To Prevent Lung Cancer - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center