

Causas y prevención del cáncer

Resumen en español de Causas y prevención del cáncer, con pasos prácticos y preguntas para la visita.

La **prevención del cáncer** es lo que se hace para bajar el riesgo de tener cáncer. Esto incluye mantener un estilo de vida sano, evitar la exposición a sustancias que se sabe causan cáncer, y en algunos casos vacunarse o tomar medicamentos que pueden evitar que el cáncer aparezca.

Es importante entender una idea clave: ninguna medida elimina el riesgo por completo. Pero conocer los factores de riesgo y actuar sobre los que se pueden cambiar ayuda a **reducir la probabilidad** de enfermar. Este artículo es solo educativo y no reemplaza la orientación de su equipo de atención de salud.

Factores de riesgo: los que se pueden cambiar y los que no

Un **factor de riesgo** es algo que aumenta la probabilidad de tener una enfermedad. En el caso del cáncer, algunos factores no se pueden cambiar, como la **edad** (el riesgo aumenta al envejecer) o los **antecedentes familiares**. Por ejemplo, el consumo de tabaco y heredar ciertos genes son factores de riesgo para algunos tipos de cáncer, pero solo se puede evitar el consumo de tabaco ([NCI](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq) ([cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq))).

Otros factores sí se pueden modificar. Sobre estos últimos es donde la prevención tiene más fuerza. Tener un factor de riesgo no significa que usted vaya a tener cáncer, y muchas personas con cáncer no tenían factores de riesgo conocidos.

Medidas que pueden reducir el riesgo

El Instituto Nacional del Cáncer señala varias formas de disminuir el riesgo:

Evitar el tabaco

El humo del tabaco contiene sustancias químicas que dañan el ADN de las células. Evitar el tabaco, y también el humo de segunda mano, es una de las medidas más importantes para prevenir muchos tipos de cáncer. Según el Instituto Nacional del Cáncer, los científicos consideran que el consumo de cigarrillos provoca casi el 30 % de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos ([NCI](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq) ([cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq))).

Protegerse del sol

Los rayos ultravioleta del sol pueden dañar la piel y contribuir al cáncer de piel. La radiación ultravioleta de la luz del sol es la causa principal de los cánceres de piel no melanoma ([NCI](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq) (cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq)). Protegerse del sol es una forma sencilla de cuidar la salud a largo plazo.

Mantener un estilo de vida sano

Un estilo de vida saludable ayuda a reducir el riesgo de cáncer. Esto suele incluir una alimentación equilibrada, mantenerse físicamente activo y cuidar el peso corporal. Estos hábitos también benefician al corazón y a la salud en general.

Vacunas

Algunas vacunas ayudan a prevenir infecciones que se asocian con ciertos tipos de cáncer. La FDA aprobó dos: una previene la infección por el virus de la hepatitis B y la otra protege contra ciertas cepas del virus del papiloma humano (VPH) ([NCI](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq) (cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/aspectos-generales-prevencion-paciente-pdq)). Vacunarse, cuando corresponde, es otra herramienta de prevención.

Medicamentos en ciertos casos

En algunas situaciones, los médicos pueden recomendar medicamentos que ayudan a evitar que el cáncer aparezca, en especial a personas con un riesgo más alto. Esto siempre se decide de forma individual con el equipo de atención.

La genética del cáncer

El cáncer es, en el fondo, una enfermedad genética: se produce por cambios en los genes que controlan cómo funcionan las células. La mayoría de estos cambios se acumulan a lo largo de la vida, pero algunos se heredan de padres a hijos.

Cuando hay antecedentes familiares importantes, a veces existe la opción de **pruebas genéticas** y de asesoramiento con un profesional. Esto puede ayudar a entender el riesgo y a decidir qué medidas de detección o prevención tienen sentido.

La prevención como parte del cuidado

Prevenir no es cuestión de un solo cambio, sino de varios hábitos que, juntos, reducen el riesgo con el tiempo. También es un proceso personal: lo que conviene depende de su edad, sus antecedentes y su salud.

Por eso, la mejor estrategia es conversar con su médico sobre:

- Qué factores de riesgo puede usted modificar.
- Qué vacunas o exámenes de detección le corresponden.
- Si sus antecedentes familiares justifican asesoramiento o pruebas genéticas.

En resumen

La prevención del cáncer combina un estilo de vida sano, evitar sustancias dañinas como el tabaco, protegerse del sol y, en algunos casos, vacunas o medicamentos. Ninguna medida garantiza que no habrá cáncer, pero varias juntas pueden reducir el riesgo de manera significativa. Conocer sus factores de riesgo y hablar con su equipo de atención es el primer paso.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer (NCI). Este artículo es solo educativo y no constituye consejo médico. Para decisiones sobre su salud, consulte a su equipo de atención.

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion

Última actualización: 2026-09-29

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/prevencion-del-cancer

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.