

# En el Espíritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History®

“Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud.” - 3 Juan 1:2

## Superviviente de cáncer oral: Cómo recuperaré mi fe

Por D. Ivan Young, Ph.D.



Como maestro certificado por la Fundación de Coaching Internacional, suelo ser a quien acuden otras personas cuando no saben qué hacer. Se podría pensar que soy una de las últimas personas del mundo en sufrir una crisis de fe.

**Pero no es así.**

Cuando me diagnosticaron cáncer oral, o cáncer de boca, estadio IV en julio de 2021, me quedé más que sorprendido.

Me enojé muchísimo. Afortunadamente, mi cáncer todavía era tratable. Tenía pruebas más que suficientes de que Dios me estaba cuidando. Sin embargo, seguía teniendo momentos de duda, depresión, miedo e incluso ira.

Quienes acabaron ayudándome a recuperar la perspectiva fue mi equipo de atención de MD Anderson. Estas personas no eran solo clínicos, se convirtieron en mis compañeros. Ellos me dieron la claridad la claridad y la compasión que tan desesperadamente necesitaba.

Terminé el tratamiento en diciembre de 2021 y, a partir de entonces, quedé oficialmente libre de cáncer. Sigo lidiando con efectos secundarios del tratamiento, pero también he vuelto claramente a un lugar de gratitud.

Sí, tuve cáncer, pero es tratable. Si tiene síntomas que le preocupan, vaya a que se los revisen. Es mejor saber lo que ocurre y dar a los profesionales la oportunidad de que le ayuden. Recuerde que, cuando el cáncer se detecta pronto, es más fácil de tratar.

**El cáncer de cabeza y cuello, como el de la parte posterior de la boca y el de garganta, están aumentando entre los hombres.**

**Hable con su médico de inmediato si experimenta:**

Tos persistente, dolor de garganta, ronquera u otro cambio en la voz

Dificultad para masticar, tragar o mover la lengua o la mandíbula

La sensación de que algo está atorado en la garganta

Dolor de oídos

Un bulto en el cuello o una masa o engrosamiento en la cara, la mandíbula, la mejilla, la lengua o las encías

Una llaga o masa persistente en la boca que causa dolor o un mal ajuste al llevar dentadura postiza

Problemas de respiración

Pérdida de peso inexplicable

Dientes que se mueven inesperadamente

Mal aliento persistente

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a [Community@MDAnderson](mailto:Community@MDAnderson) o llame al 713-792-3363

# Consejos para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

## Exámenes de detección de cáncer para hombres

### Edades 45 a 74 años

- Hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos del examen de detección de cáncer de próstata. Si opta por el examen de detección del cáncer de próstata, comience a los 45 años con una prueba de PSA de referencia inicial. Considere seriamente un examen digital del recto inicial.
- Hágase una colonoscopia cada 10 años para detectar el cáncer colorrectal. Las alternativas a la colonoscopia incluyen la colonoscopia virtual cada cinco años, o las pruebas basadas en las heces cada 1 a 3 años, dependiendo de la prueba.
- Hay disponibles pruebas de detección del cáncer de pulmón para las personas de alto riesgo. Puede reunir los requisitos si es o ha sido fumador y tiene entre 50 y 80 años. Hable con su médico para más detalles.

### De 75 a 85 años

- Su médico puede ayudarlo a decidir si necesita someterse a pruebas de detección de cáncer de próstata y colorrectal. MD Anderson no recomienda la pruebas de detección de los cánceres de próstata y colorrectal después de los 85 años.

Lleve esta lista a su próxima cita con el médico. Su médico puede ayudarlo a elaborar un plan de detección más personalizado si fuera necesario.

## ¿Sabía que...?

La vacuna contra el VPH previene seis tipos diferentes de cáncer. Todos los que tengan entre 9 y 26 años deberían obtenerla. Los adultos de 27 a 45 deberían hablar con su médico sobre los beneficios de vacunarse.

## La fe sin obras está muerta

- Jaime 2:14



## Brochetas de verduras y cordero

La forma de cocinar la carne puede afectar al riesgo de padecer cáncer. Cuando la carne roja se carboniza o se ahúma, por ejemplo en una parrilla de carbón, la corteza quemada contiene algunos de los mismos carcinógenos que hay en el humo de los cigarrillos o en la contaminación atmosférica.

Reduzca las toxinas terminando de cocinar en un horno de microondas o en un horno. Marinar la carne también ayudará.

Pruebe una receta saludable para asar a la parrilla. Puede sustituir el cordero por otra carne de su elección.



► Abra su cámara o lector de códigos QR para escanear el código QR y ver la receta

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a [Community@MDAnderson](mailto:Community@MDAnderson) o llame al 713-792-3363