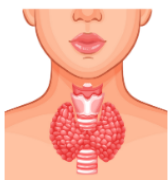


HÁBITOS SALUDABLES

Cómo evitamos el cáncer de laringe

¿Qué es el cáncer de Laringe?



El cáncer de laringe es una tumoración maligna que puede afectar cualquiera de las partes de la laringe. Puede ocasionar ronquera en la voz e hinchazón de la garganta. El nudo que puedes ver en la parte frontal de tu garganta, comúnmente conocido como la manzana de Adán, es la laringe.



Funciones de la laringe

- Ayuda a canalizar el oxígeno hacia la tráquea cuando respiras.



- Actúa como una válvula, cerrando la tráquea cuando tragas para evitar que la comida o el líquido ingresen a las vías respiratorias.



- Contiene dos membranas (las cuerdas vocales) que vibran cuando el aire pasa a través de ellas, produciendo el sonido de tu voz.

Tres consejos para prevenir el cáncer de laringe

Dieta Saludable



Comer muchas frutas y verduras cada día puede ayudar a reducir las probabilidades de desarrollar muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de laringe. En general, se trata de reducir los alimentos ultra procesados, las grasas trans, azúcares e incluir productos frescos y variados. Consumir vitaminas.

Evita el consumo de los productos del Tabaco y / o exponerte a su humo



Se recomienda llevar un estilo de vida saludable. En primer lugar, evitar el tabaco de manera radical. (cigarrillos, tabaco de pipa, cigarros electrónicos, vapeo, tabaco de mascar, marihuana), dejar de fumar tendrá beneficios para la salud a corto y largo plazo, incluida una reducción significativa del riesgo de desarrollar cáncer de laringe.

Asiste a control Médico

Acudir a tiempo a un control por el especialista cuando se padezcan molestias persistentes y realizar los exámenes ordenados, adicional de cumplir todas las recomendaciones.

