

La UPRL informa

Diez cosas fáciles que puedes hacer para prevenir el cáncer.-

El cáncer es un problema de salud pública de primer orden, pues es la primera causa de muerte en España (la primera en varones y la segunda en mujeres). Cada año, se diagnostican 162.000 nuevos casos en nuestro país (exceptuando tumores cutáneos no melanomas) con una razón varón: mujer de 3:2, falleciendo 98.000 por esta causa.

Aunque en los últimos años ha habido un descenso de las muertes atribuibles al cáncer, los datos de incidencia siguen siendo preocupantes, por lo que es crucial orientar los esfuerzos en la investigación y en la prevención de todas las maneras de cáncer actuando a través de:

- . Una **prevención primaria** cuyo objetivo es la disminución de la incidencia de la enfermedad a través de la *reducción de la exposición a determinados factores exógenos* causantes de la enfermedad o bien incrementando la resistencia a dichos factores.
- . Una **prevención secundaria** a través de programas de cribado (*screening*) y cuyo objetivo es *detectar de modo incipiente los tumores en personas sanas* que, seguida de una intervención apropiada en esta fase precoz, se puede modificar la historia natural de la enfermedad.

Para llevar a cabo estas actuaciones, la Unión Europea puso en marcha en 1987 el programa *Europa contra el cáncer* que, a través de la creación de un comité de expertos, implantó el **Código Europeo Contra el Cáncer (CECC)** cuyo objetivo fundamental es la *reducción de la prevalencia de los factores de riesgo y la incidencia del cáncer mediante la **adopción de medidas de promoción y protección de la salud y prevención de la enfermedad.***

La UPRL informa

De esta forma, y basándonos en el Código Europeo contra el Cáncer, exponemos un decálogo de medidas y hábitos de vida saludables para la prevención del cáncer:

1.- No fumar. Casi el 40 por ciento de todos los cánceres que se diagnostican se relacionan con el tabaco.

2.- Evitar la obesidad a partir de una dieta equilibrada, limitando el consumo de grasas de origen animal. El sobrepeso es la segunda causa prevenible de desarrollo del cáncer y es el responsable de al menos un 15% de las muertes en pacientes oncológicos.

3.-Realizar actividad física. Es aconsejable realizar media hora de ejercicio al menos tres veces por semana. Existe una relación entre la actividad física y la reducción del cáncer de colon, de mama, útero, esófago, riñón y vesícula biliar.

4.- Aumentar el consumo de fruta, verduras y hortalizas. La OMS recomienda la fórmula de “Cinco al día” (2 raciones de fruta y 3 de verduras u hortalizas al día).

5.- Si bebes alcohol, modera el consumo.

6.- Evita la exposición excesiva al sol y protégete con el uso de cremas de protección solar.

7.- Aplica estrictamente la legislación destinada a **prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer.**

8.- Las **mujeres a partir de los 25 años** deberían someterse a pruebas de **detección precoz del cáncer de cuello de útero.**

9.- Las **mujeres a partir de los 50 años** deberían someterse a una mamografía para la **detección precoz de cáncer de mama.**

10.- Los **hombres y las mujeres a partir de los 50 años** deberían someterse a pruebas de **detección precoz de cáncer de colon.**

La UPRL informa

La detección precoz reduce la mortalidad por cáncer. Es fundamental diagnosticar y tratar el cáncer lo antes posible, por lo que es muy importante llevar a cabo una **educación sanitaria a toda la población** para la detección de signos y síntomas relacionados con cáncer, con especial atención a aquellas personas con una predisposición genética.