

La UPRL informa



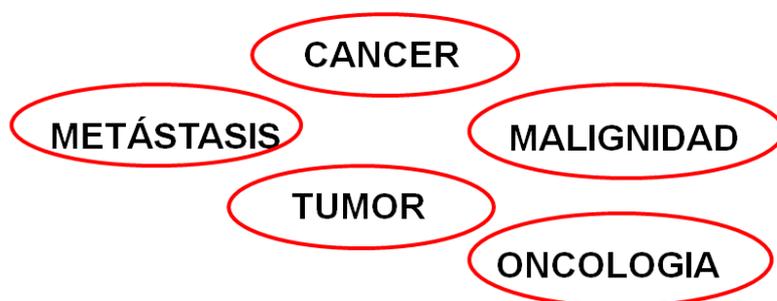
Día Mundial contra el Cáncer
4 de febrero



EL CÁNCER SIGUE SIENDO UNA PALABRA TABÚ

Un año más en el Día Mundial contra el Cáncer se nos ofrece la oportunidad de examinar las estrategias de control de esta enfermedad con el objetivo de asegurarnos que menos personas enfermen de cáncer, que se traten con éxito a más enfermos y que se consiga más calidad de vida en los pacientes que la padecen.

Aunque los avances científicos nos están ayudando a conseguir este objetivo, en nuestro subconsciente, en la mayoría de los ciudadanos se siguen percibiendo como **palabras tabú**, y especialmente si nos imaginamos que algún día podemos padecerla.



Quizás la razón, es que estas palabras al nombrarlas nos hace pensar en el familiar o amigo que todos hemos tenido con cáncer y lógicamente también nos hace pensar en esa probabilidad de padecerla algún día, sobre todo si nos la diagnostican tardíamente.

Por ello el personal sanitario, conocedor de que esta enfermedad es una de las principales causas de muerte en España y que uno de cada tres varones y una de cada cuatro mujeres serán diagnosticados de cáncer a lo largo de su vida, continuamente se está buscando estrategias que ayuden a su prevención.

Y así, paralelamente a estas cifras de lotería, también sabemos que aproximadamente el 40% de los cánceres se podrían evitar si consiguiéramos incidir sobre el consumo de tabaco y alcohol, la dieta malsana y especialmente en la inactividad física, ya que éstos actualmente son factores que contribuyen al riesgo de padecer cáncer.

“La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada”

Arthur Schopenhauer

Este día **4 de febrero**, que en el año 2000 fue instaurado como **Día Mundial del Cáncer**, deberíamos conseguir como objetivo aumentar esta concienciación de la prevención y plantearnos el simple reto de exigirnos **diariamente realizar alguna actividad física** dado que **la simple práctica de unos 30 minutos al día** puede disminuir el riesgo de algunos tipos de cánceres tales como el cáncer de colón, cáncer endometrial y otros que están en estudio.

“La actividad física disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer”

BEING PHYSICALLY ACTIVE DECREASES RISK OF THESE CANCERS:

Activity helps to:

- Regulate blood levels of hormones that contribute to cancer risk
- Speed food through the colon, reducing exposure to dietary carcinogens
- Prevent the build up of body fat, a cause of many cancers

AIM FOR 30 MINUTES A DAY, IN ANY WAY



Regula los niveles sanguíneos de hormonas que contribuyen al riesgo de cáncer

Se incrementa la velocidad de paso de los alimentos a través del colon, lo que reduce la exposición a carcinógenos dietéticos

Regula los niveles sanguíneos para prevenir la acumulación de grasa en el cuerpo, una causa de cáncer.

The evidence is the latest from the Continuous Update Project (CUP), which systematically updates and reviews the research conducted worldwide into cancer risk related to diet, physical activity and body weight. All the evidence gathered is then assessed by a panel of independent scientists who make recommendations for cancer prevention.

American Institute for Cancer Research | 1759 R Street NW Washington DC | Phone: 202.328.7744 | Email: Communications@aicr.org | www.aicr.org

CANCER PREVENCIÓN | Together We Can | prevent50.org

“De alguna manera, trate de hacer 30 minutos al día”.

Conocido que el sobrepeso y la obesidad podría es una causa de numerosos tipos de cáncer la actividad regular puede reducirlo dado que si logramos mantener la insulina y otros niveles de la hormona saludables y evitamos altos niveles de ciertas hormonas, algunos tipos de cáncer pueden disminuir como es el de mama después de la menopausia.

Con el ejercicio también se ayuda al sistema digestivo a mantenerse saludable y en movimiento, reduciendo así el tiempo que se está expuesto a sustancias nocivas.

“Hagamos ejercicio diario, nuestro cuerpo lo agradecerá”

<http://promocionsaludspmaz.blogspot.com>
www.spmas.es

MAS
 PREVENCIÓN
 SERVICIO DE PREVENCIÓN

