

Día Mundial contra el Cáncer 2014

Cristina M^a Solano Martín. Residente de 2^o año de Enfermería familiar y comunitaria del Servicio Territorial de Salud Pública nº 1. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.



El día 4 de Febrero se celebra todos los años el Día Mundial contra el Cáncer con el objetivo de concienciar acerca del papel que todas las personas tenemos que desempeñar para ayudar a prevenir esta enfermedad, ya que el cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En España se diagnostican cada año más de 200.000 casos nuevos de cáncer y más de 100.000 personas fallecen anualmente por esta enfermedad, siendo en el año 2011 la primera causa de muerte en los hombres y la segunda causa de muerte en mujeres en nuestro país.

A pesar de estas cifras **en los últimos años se han desarrollado grandes avances en la detección, diagnóstico y tratamiento, lo que ha provocado que aumente de forma importante la supervivencia** para muchos tumores, y conseguir que más del 50 % de las personas diagnosticadas de cáncer estén vivas 5 años después del diagnóstico y controlar en el 85% de los casos los síntomas que provoca la enfermedad.

Los cánceres más frecuentes tienen factores comunes que se pueden modificar. Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que **entre 5 y 7 casos de cáncer de cada 10 podrían evitarse si modificáramos nuestro estilo de vida** en relación a ciertos hábitos que pueden ser factores de riesgo para padecer un tumor. Es decir, hay hábitos personales que son riesgos de padecer cáncer y que podemos evitar porque está en nuestras manos modificarlos, como por ejemplo abandonar el tabaco, disminuir el consumo de alcohol, seguir dietas inadecuadas, no hacer ejercicio físico o exponernos excesivamente al sol.

Conocer que una parte de los cánceres son causados por hábitos de vida poco sanos para nuestro cuerpo es importante porque es **fundamental modificarlos para contribuir no sólo a la prevención del cáncer, sino también para mejorar nuestra salud en general y prevenir otras enfermedades como pueden ser las cardiovasculares, al asumir una forma de vida más sana.** Por ejemplo, saber que el consumo de tabaco está vinculado al 71% de todas las muertes ocasionadas por el cáncer de pulmón, y que representa al menos un 22% del total de muertes por cáncer, puede ayudarnos a dejar de fumar y a no someter a nuestras familias al humo del tabaco.

Existen una serie de medidas sencillas que además de ayudar a prevenir el cáncer, contribuyen a mejorar en general nuestra salud y por tanto a disfrutar de la vida. Son recomendaciones en las que resulta imprescindible la implicación de cada persona en el cuidado de su propia salud:

1. No fume. Si fuma, abandone el tabaco lo antes posible y evite fumar delante de otros.

2. Evite el sobrepeso y la obesidad.
3. Lleve una vida activa: es suficiente con 30 minutos al día de una actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
4. Consuma diariamente frutas, verduras y hortalizas frescas.
5. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.
6. Modere el consumo de alcohol, y si es posible, no beba.
7. Evite la exposición excesiva al sol y utilice protección solar, con especial precaución en niños y adolescentes.
8. Si trabaja con sustancias cancerígenas conocidas, exija la aplicación de la legislación, cumpla los consejos de salud y aplique estrictamente las medidas de seguridad establecidas.



Hay veces que seguir estas recomendaciones saludables puede resultar difícil, como en el caso de querer dejar de fumar. No se preocupe porque siempre se puede encontrar información, asesoramiento, consejo, intervención y el seguimiento más adecuado en los profesionales de su Centro de Salud. También en su Centro de Salud podrá consultar sus dudas sobre la prevención de ciertos tumores o acudir en el caso de tener algún síntoma persistente como tos, ronquera, pérdida de peso sin razón aparente, un bulto en la mama u otra zona del cuerpo, cambios en las verrugas o lunares, cambios en el ritmo intestinal o de vejiga, hemorragias... y seguir sus indicaciones en cuanto a pruebas diagnósticas y visitas a especialistas.

Se puede tener **más información** sobre el cáncer, además de en su Centro de Salud, en otros centros sanitarios, asociaciones y en el [Portal Salud](#) de la Comunidad de Madrid

Día Mundial contra el Cáncer 2014. Artículo para WEB

Cristina M^a Solano Martín. Residente de 2º año de Enfermería familiar y comunitaria del Servicio Territorial de Salud Pública nº 1 .Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.



El día 4 de Febrero se celebra todos los años el Día Mundial contra el Cáncer con el objetivo de concienciar acerca del papel que todas las personas tenemos que desempeñar para ayudar a prevenir esta enfermedad, ya que el cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En España se diagnostican cada año más de 200.000 casos nuevos de cáncer y más de 100.000 personas fallecen anualmente por esta enfermedad. Pero a pesar de estas cifras **en los últimos años se han desarrollado grandes avances en la detección, diagnóstico y tratamiento, lo que ha provocado que aumente de forma importante la supervivencia.**

Los cánceres más frecuentes tienen factores comunes que se pueden modificar. Es decir, hay hábitos personales que son riesgos de padecer cáncer y que podemos evitar porque está en nuestras manos modificarlos, como por ejemplo abandonar el tabaco, disminuir el consumo de alcohol, seguir dietas inadecuadas, no hacer ejercicio físico o exponernos excesivamente al sol. Conocer que una parte de los cánceres son causados por hábitos de vida poco sanos para nuestro cuerpo es importante porque es **fundamental modificarlos para contribuir no sólo a la prevención del cáncer, sino también para mejorar nuestra salud en general y prevenir otras enfermedades como pueden ser las cardiovasculares.**

Existen medidas sencillas que ayudan a prevenir el cáncer como no fumar, evitar el sobrepeso, Lleve una vida activa, consumir a diario frutas, verduras y hortalizas frescas disminuyendo las grasas de origen animal, moderar el consumo de alcohol o evitar la exposición al sol

Hay veces que seguir estas recomendaciones saludables puede resultar difícil, como en el caso de querer dejar de fumar. No se preocupe porque siempre se puede encontrar información, asesoramiento, consejo, intervención y el seguimiento más adecuado en los profesionales de su Centro de Salud.

