

Artículo prensa escrita Día Mundial contra el Cáncer 2013 “Recomendaciones saludables para la prevención del cáncer”



Helena Galdón Rodríguez, EIR de Salud Pública del Servicio Territorial de Salud Pública nº1. 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 en ayudar a prevenir esta enfermedad, ya que según los últimos datos, el cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En España, durante el año 2008 fueron

diagnosticados casi 200.000 casos nuevos de cáncer y más de 100.000 personas han fallecido por esta enfermedad, siendo la segunda causa de muerte en nuestro país.

A pesar de las cifras anteriores, **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**, por lo que más del 64 % de las personas diagnosticadas de cáncer estarán vivas 5 años después del diagnóstico y en el 85% de los casos es posible controlar correctamente los síntomas que producen.

Los cánceres más frecuentes tienen factores comunes y que se pueden modificar como son los estilos de vida de cada persona. A estos estilos de vida, hay que añadir otros factores de riesgo como la exposición laboral a sustancias cancerígenas, algunas infecciones o la exposición a la radiación ultravioleta o al humo ambiental del tabaco. Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que entre 5 y 7 casos de cáncer de cada 10 podrían evitarse si modificáramos ciertos estilos de vida. Es decir, hay algunos factores de riesgo para padecer tumor sobre los que podemos incidir porque forman parte de nuestro estilo de vida como son: el tabaco, el consumo de alcohol, la dieta inadecuada, las radiaciones ultravioletas e ionizantes, los productos químicos y algunos virus y bacterias.

Conocer que una parte de los cánceres son causados por hábitos de vida poco sanos o dañinos para nuestro cuerpo es importante, porque es **fundamental proceder a modificar estos estilos de vida perjudiciales 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.**

Recomendaciones saludables para prevenir el cáncer

Son medidas sencillas que además de ayudar a prevenir el cáncer, contribuyen a mejorar en general nuestra salud y, por tanto, nuestra calidad de vida. Son recomendaciones en las que resulta imprescindible la responsabilidad 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.



En ocasiones, seguir estas recomendaciones saludables puede resultar complicado, como en el caso de la deshabituación tabáquica. Es aquí donde **el papel de los profesionales sanitarios es fundamental para el asesoramiento, consejo, educación, intervención y seguimiento más adecuado a cada persona en concreto**. Además de seguir las recomendaciones descritas, también hay que proceder a consultar a los profesionales sanitarios si se tienen dudas relacionadas tanto con los aspectos preventivos, como en caso de que se pudiera presentar 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 en la derivación a otros especialistas.

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