



**EL CÁNCER SE
PUEDE PREVENIR**

**DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER
4 DE FEBRERO**

¡GRACIAS por leer esta información! Nuestro objetivo es ayudarle a comprender qué puede hacer para prevenir el cáncer y disfrutar de una vida larga y más saludable.



LLENE SUS PULMONES DE AIRE FRESCO

Si no consume tabaco, evita exponerse a la causa más prevenible de cáncer en el mundo actualmente. El consumo de tabaco provoca entre el 80 y el 90% de todas las muertes por cáncer de pulmón y cerca de un tercio de todas las muertes por cáncer en los países en desarrollo, incluyendo el cáncer de boca, laringe, garganta y estómago.

Simplemente respire: usted puede prevenir el cáncer dejando de fumar, masticar y esnifar tabaco. Trate de evitar la exposición pasiva al humo del tabaco para reducir aún más ese riesgo para usted y sus seres queridos.

NO HAGA TONTERÍAS, BEBA CON MODERACIÓN

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de boca, garganta, laringe, mama, intestinos e hígado. El riesgo de padecer estas formas de cáncer crece en consonancia con la cantidad de alcohol consumido por encima de 25 g por día (aproximadamente una copa de vino o una botella de cerveza). Beber 100 gramos de alcohol al día (aproximadamente una botella de vino o cuatro botellas de cerveza) multiplica entre 4 y 6 el riesgo de padecer esas formas de cáncer en comparación con personas que consumen alcohol moderadamente o nada de alcohol en absoluto.

Un brindis a su salud: limitar la cantidad de alcohol que consume es una medida eficaz de prevención del cáncer.

¿SABÍA QUE...?

Cada año, más de 12,7 millones de personas son diagnosticadas de cáncer y 7,6 millones mueren a causa de esta enfermedad. Si no se toman medidas de prevención, está previsto que la incidencia global del cáncer alcance 26 millones de nuevos casos cada año y 17 millones de muertes en el año 2030. El aumento más prominente se producirá en los países de bajos y medianos ingresos.

Teniendo en cuenta estas cifras, es una buena noticia saber que de 30 a 40% de los casos de cáncer se pueden prevenir y una tercera parte de los casos puede curarse mediante un diagnóstico precoz y el correspondiente tratamiento.

El riesgo de padecer cáncer podemos reducirlo considerablemente adoptando las siguientes medidas:

- Dejar de consumir tabaco y evitar la exposición pasiva del humo del tabaco
- Limitar el consumo de alcohol
- Evitar una exposición excesiva a los rayos solares
- Realizar actividades físicas de forma habitual
- Llevar una dieta saludable
- Mantener un peso saludable
- Protegerse contra las infecciones que provocan cáncer

SEA UNA PERSONA ACTIVA, MUÉVASE

Se estima que la falta de actividad física es la causa principal de aproximadamente el 25% de los casos de cáncer de mama y de colon en todo el mundo. Sin embargo, se dispone de pruebas sólidas que confirman que la práctica regular de ejercicio físico reduce sus riesgos.

¿Le gusta caminar? ¡Excelente! sólo se necesitan 30 minutos de actividad física al día para reducir el riesgo de padecer cáncer. Para niños en edad escolar y adolescentes se recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria con el fin de obtener notables beneficios para la salud.

DISFRUTE COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS CADA DÍA

Las investigaciones realizadas han demostrado la relación entre la dieta y el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Los estudios indican que cada porción diaria (80 a 100 gramos) de frutas o verduras reduce el riesgo de cáncer de boca aproximadamente un 20%, y el riesgo de cáncer de estómago en cerca del 30%. La ingesta de una dieta rica en fibras (una media de 27 g/día) está asociada a un 20% menos de riesgo de cáncer de colon. Por otra parte, las carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de ese tipo de cáncer. Además, un gran consumo de sal y de alimentos conservados en sal aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Sí, es cierto; una manzana al día mantiene al médico en la lejanía. Evitar las grasas saturadas (por ejemplo, la mantequilla, el aceite de coco y el aceite de palma), las bebidas azucaradas, las comidas saladas, las carnes rojas, procesadas, quemadas o fritas es otro gran paso para prevenir el cáncer. Disfrute de una dieta variada y rica en frutas, verduras y granos enteros para vivir una vida más larga y más saludable.

EN OCASIONES MENOS ES MÁS

Hay pruebas convincentes que demuestran que el exceso de peso o la obesidad (con un índice de masa corporal superior a 25) aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de útero, riñones, esófago, estómago, colon, mama (tras la menopausia), próstata, vesícula biliar y páncreas.

Cuide sus alimentos: mantener un peso saludable mediante la actividad física y una dieta saludable puede reducir su riesgo de cáncer.



AME SU PIEL

Pequeñas cantidades de rayos solares son esenciales para que nuestros cuerpos produzcan vitamina D. Sin embargo, una exposición excesiva al sol o a fuentes artificiales de radiación ultravioleta como por ejemplo las camas de bronceado, incrementa el riesgo de todos los tipos de cáncer de piel.

Disfrute del sol sin quemarse: deje de utilizar camas de bronceado y evite la exposición excesiva a los rayos solares. Recuerde usar una crema de protección solar y ropa protectora como una medida eficaz de prevención del cáncer.

INMUNIZACIÓN: UN PEQUEÑO ESFUERZO PARA UN GRAN EFECTO

Aunque el cáncer no es una enfermedad infecciosa, hay un número de infecciones que causan el cáncer directamente o incrementan el riesgo de cáncer. En efecto, casi el 22% de las muertes por cáncer en los países en desarrollo y el 6% en los países industrializados son causadas por infecciones crónicas. Por ejemplo, las hepatitis B y C son causas conocidas de cáncer de hígado, el virus del papiloma humano está asociado al cáncer de cuello de útero, y la bacteria *Helicobacter pylori* aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Actúe con cautela: las intervenciones como las vacunas, el tratamiento de infecciones y la concienciación y educación acerca de su salud personal pueden reducir en gran medida su exposición a factores de riesgo específicos.



El Día Mundial Contra el Cáncer se celebra el 4 de febrero de cada año. Es un evento dirigido por la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) y sus organizaciones afiliadas con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud. La campaña global tiene como objetivo concienciar sobre la prevención y el control del cáncer a escala global.

Visite nuestra página web www.worldcancerday.org para colaborar en la campaña.

Actuemos: firmemos la Declaración Mundial Contra el Cáncer

El cáncer mata a más personas que el SIDA, la malaria y la tuberculosis juntos. Si no se logran avances sustanciales para prevenir y curar el cáncer, esta enfermedad seguirá matando a millones de personas en todo el mundo. ¡Pero juntos podremos cambiarlo! Firmando la Declaración usted se suma a la comunidad mundial que insta a los líderes mundiales de adoptar decisiones a actuar para reducir la incidencia del cáncer a escala global. Juntos somos más fuertes. Por favor firme la Declaración en:



www.uicc.org/declaration

Acerca de la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC)

La UICC es la principal organización no gubernamental dedicada a la prevención y el control global del cáncer. Agrupa a más de 400 organizaciones afiliadas en más de 120 países en la lucha contra el cáncer como una enfermedad mortal para futuras generaciones. Si desea más información, visite nuestra página web:

www.uicc.org