



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER



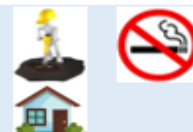
12 formas de reducir el riesgo de cáncer

Todos los ciudadanos podemos tomar medidas para prevenir el cáncer. Casi la mitad de las muertes por cáncer en Europa podrían evitarse siguiendo estos doce consejos:



1. **No fumes.** No consumas ningún tipo de tabaco

2. Haz de tu casa un **hogar sin humo**. Apoya las políticas antitabaco en tu lugar de trabajo.



3. Mantén un peso saludable.

4. **Haz ejercicio** a diario. Limita el tiempo que pasas sentado.



5. Sigue una **alimentación saludable** con más frutas y verduras y menos azúcares y grasas.

Consume cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Limita los alimentos ricos en azúcar o grasa, evita las bebidas azucaradas y di no a los procesados. Limita el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

6. Limita el consumo de alcohol, cuanto menos mejor. Para el cáncer cualquier consumo puede ser de riesgo.



7. Evita una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utiliza protección solar. No uses cabinas de rayos UVA.

8. En el trabajo, protégete de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.



9. Averigua si estás expuesto a altos niveles naturales de radón en tu domicilio y toma medidas para reducirlos.

10. Para las mujeres:

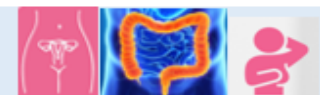
- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre.
- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limita el tratamiento con THS.



11. Asegúrate de que tus hijos/as participan en programas de vacunación y se vacunan de:

- la hepatitis B
- el virus del papiloma humano (VPH).

12. Participa en los programas de cribado del cáncer colorrectal, cáncer de mama y cáncer de cérvix





4 DE FEBRERO DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

El cáncer es uno de los problemas sociosanitarios y de salud pública más importantes. Cada año se diagnostican más de 300.000 casos en España.

Esto significa que una de cada tres mujeres y uno de cada dos hombres tendrán esta enfermedad a lo largo de su vida.

No obstante, cada vez hay un mayor número de personas que se curan y aumenta la supervivencia, dos de cada tres personas con cáncer viven más de 5 años tras el diagnóstico.

Esto es posible no sólo gracias a los avances en los tratamientos sino a la detección precoz, los programas de cribado de cáncer de mama, cáncer colorrectal y cáncer de cérvix son esenciales para la detección precoz de estos tipos de cáncer.



Los programas de cribado para la prevención del cáncer

El cáncer de colon y recto representa la segunda causa de muerte por cáncer en nuestro país y es uno de los tumores malignos más frecuentes en hombres y mujeres. La probabilidad de supervivencia puede multiplicarse por 6 con una detección temprana y hasta un 90% de los pacientes pueden curarse si se diagnostican precozmente y para ello la Comunidad de Madrid cuenta con el programa de cribado de cáncer colorrectal en el que pueden participar los hombres y mujeres de 50 a 69 años.

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en mujeres pero, tanto el cáncer de mama como el de cérvix, cuentan con programas de cribado para su detección precoz mediante los programas de cribado de cáncer de mama (para mujeres de 50 a 69 años) y cáncer de cérvix (para mujeres de 25a 65 años) de la Comunidad de Madrid.

¡Recuerda!

El cáncer se puede prevenir

Sigue un estilo de vida saludable y participa en los programas de cribado

Más información:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevecolon-prevencion-cancer-colon-recto>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/deteccion-precoz-cancer-mama>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/cancer>