

PREVENCIÓN DEL CÁNCER – DECÁLOGO

El cambio de hábitos o estilos de vida de nuestra sociedad en los últimos años, cada vez más expuesta a factores de riesgo cancerígenos, sumado a un envejecimiento cada vez mayor de la población, ha contribuido a aumentar el número de casos de personas que sufren esta enfermedad.

El estilo o hábito de vida es uno de los determinantes principales de la salud, es decir, el factor con más influencia en el estado de salud y mortalidad de la población.

La Organización Mundial de la Salud reconoce que la eliminación de los factores de riesgo (consumo de tabaco, régimen alimentario indebido, inactividad física, alcohol, etc.) puede tener una repercusión positiva cuantificable sobre la salud individual, así como sobre la población en su totalidad.

La promoción de hábitos saludables, principalmente entre los jóvenes, es una de las medidas que más y mejor pueden contribuir a la esperanza y calidad de vida.

Un **factor de riesgo de cáncer**, es toda circunstancia o situación que aumenta las posibilidades de que una persona pueda contraer dicha enfermedad. Es decir, que ha mostrado su asociación con el desarrollo de una determinada enfermedad y, por tanto, la precede.

En el caso de los diferentes tipos de cáncer, cada uno tiene diferentes factores de riesgo. Existen factores de riesgo **modificables** (tabaco, alcohol, dieta irregular o inadecuada, etc.) y **no modificables** (edad, género, raza y herencia).

El cáncer puede presentarse en personas de todas las edades, pero es más frecuente en las personas de mayor edad. Dado que las personas cada vez viven más años, el riesgo de contraer esta enfermedad se encuentra en aumento. Este hecho ha propiciado un aumento del número de investigaciones al respecto, cuyo resultado se ha reflejado en una mejora de la supervivencia de los enfermos, apareciendo en los medios de comunicación un número importante de noticias relacionadas con el tema.

El cáncer es una enfermedad prevenible en muchos aspectos y, en un alto porcentaje de los casos, es prevenible desde antes de su ocurrencia y son prevenibles, también, en parte, sus impactos negativos una vez que se haya desarrollado. Por tanto, existen diversas estrategias que pueden impedir o disminuir la probabilidad de aparición de un cáncer o detectarlo precozmente, evitando así su progresión.

Existe lo que se denomina el **Código Europeo contra el cáncer**, que es un documento que recoge una serie de diez recomendaciones o consejos relativos al cáncer, dirigidas a la prevención primaria y secundaria del mismo, que si se siguen pueden disminuir de forma importante la probabilidad de aparición de cáncer o la mortalidad relacionada con la enfermedad. Si adopta un estilo de vida sano, puede prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar su salud general.

DECÁLOGO

- No fume; si fuma, déjelo lo antes posible.
- Si no puede dejar de fumar, nunca lo haga en presencia de no fumadores
- Evite la obesidad.
- Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas.
- Evite la exposición excesiva al sol
- Aplique estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer.
- Las mujeres, a partir de los 25 años, deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero o cérvix. Las mujeres, a partir de los 50 años, deberían someterse a una mamografía para la detección precoz de cáncer de mama.
- Los hombres y las mujeres, a partir de los 50 años, deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.
- Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B.