

Reducir el riesgo de cáncer

¿Qué es el Cáncer?

El cáncer es una de las causas principales de mortalidad a nivel mundial.

Esta enfermedad se origina cuando las células del organismo crecen fuera de control. En condiciones normales, las células del cuerpo se multiplican cuando se necesitan y mueren cuando se dañan o el cuerpo ya no las necesita.

Tipos de Cáncer

Pueden existir muchos tipos diferentes de cáncer como, por ejemplo:

Cáncer de colon
Cáncer de mama
Cáncer de piel
Cáncer de pulmón
Carcinoma
Cáncer de ovario

Cáncer de páncreas
Cáncer de próstata
Cáncer de estómago
Cáncer de Hodgkin
Cáncer de hígado
Cáncer de huesos



Ranking de los más frecuentes para ambos sexos

En las **mujeres** el **más frecuente es el cáncer de mama** con un porcentaje aproximado del 30%.

En **varones**, el **cáncer de próstata (CaP) es el tumor más frecuente** y constituye la segunda causa de mortalidad.

El **cáncer colorrectal** es el **segundo tumor más frecuente** tanto en varones como en mujeres.

El cáncer de pulmón es el **tercer tumor en frecuencia** tanto en varones como en mujeres.



¿Qué tratamientos existen?

Los tratamientos más utilizados son:

Radioterapia: consiste en tratar con radiación. La radioterapia es un tratamiento exclusivamente local o loco-regional (cuando se incluyen los ganglios cercanos al tumor), es decir trata el cáncer en su lugar de origen y su objetivo varía en función de cuando se administra.



Quimioterapia: la quimioterapia es una de las modalidades terapéuticas más empleadas en el tratamiento del cáncer, que engloba a una gran variedad de fármacos.

Su objetivo es destruir las células que componen el tumor, con el fin de lograr la reducción de la enfermedad. A los fármacos empleados en este tipo de tratamiento se les denomina fármacos antineoplásicos o quimioterápicos.

Inmunoterapia: pretende conseguir que las células del sistema inmunitario pueden detectar células cancerosas para su eliminación.

Hormonoterapia: el tratamiento hormonal actúa alterando la producción o impidiendo la acción de hormonas como, por ejemplo, los estrógenos o la testosterona sobre los órganos diana. Su objetivo es eliminar o reducir el tumor mejorando la supervivencia y la calidad de vida del paciente.

Cirugía: La cirugía es la modalidad terapéutica más antigua empleada en el tratamiento del cáncer. De hecho, hasta el inicio de la radioterapia a principios del siglo XX y el empleo de fármacos quimioterápicos en las últimas décadas, la cirugía suponía el único tratamiento curativo y paliativo del cáncer.

¿Cómo podemos prevenir el cáncer?

El Código Europeo Contra el Cáncer, contiene 12 recomendaciones que casi todas las personas pueden seguir sin conocimientos ni ayuda especiales. **Cuantas más recomendaciones se sigan, menor será el riesgo** de desarrollar cáncer. La propia Comisión Europea considera que podría evitarse casi la mitad de las muertes por cáncer en Europa si todas las personas siguieran estas recomendaciones.

El Código destaca la importancia de evitar el tabaco, el alcohol y la exposición excesiva al sol y destaca los beneficios de mantener un peso saludable, realizar ejercicio a diario y participar

en programas de salud pública, como aquellos de detección precoz.

Estas recomendaciones son el resultado de un proyecto coordinado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud y co-financiado por la Comisión Europea.



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

- 1 No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
- 2 Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- 3 Mantenga un peso saludable.
- 4 Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5 Coma saludablemente:
 - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
 - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- 6 Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
- 7 Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
- 8 En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- 9 Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
- 10 Para las mujeres:
 - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
 - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo. Limite el tratamiento con THS.
- 11 Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
 - la hepatitis B (los recién nacidos)
 - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
- 12 Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
 - colorrectal (hombres y mujeres)
 - de mama (mujeres)
 - cervicouterino (mujeres).



19 de octubre
Día internacional del
Cáncer de Mama

¡Juntos para mejorar nuestra salud!