

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

12 maneras para reducir el riesgo de cáncer



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

1 NO FUMES

No consumas ningún tipo de tabaco.

2 HAZ QUE TU HOGAR SEA UN LUGAR LIBRE DE HUMO

Apoya las políticas contra el consumo del tabaco en tu lugar de trabajo.

3 INTENTA MANTENERTE EN UN PESO ADECUADO

4 MANTENTE FÍSICAMENTE ACTIVO EN TU VIDA COTIDIANA

Limita el tiempo que pasas sentado.

5 SIGUE UNA DIETA SANA

- Come legumbres, cereales integrales, fruta y verdura con frecuencia.

- Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de calorías (con mucho azúcar o grasa), y evita el consumo de bebidas azucaradas.

- Evita la carne procesada; reduce el consumo de carne roja y alimentos con alto contenido de sal.

6 SI BEBES ALCOHOL, REDUCE TU CONSUMO

Abstenerse de beber alcohol es mejor para la prevención del cáncer.

7 EVITA TOMAR EL SOL EN EXCESO, ESPECIALMENTE LOS NIÑOS

Utiliza una buena protección solar. No utilices cabinas de rayos uva.

8 EN EL TRABAJO, PROTÉGETE CONTRA LAS SUSTANCIAS CANCERÍGENAS SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y SALUD

9 AVERIGUA SI ESTÁS EXPUESTO A RADIACIÓN DEBIDO A LOS NIVELES ALTOS DE RADÓN EN TU HOGAR

Toma medidas para reducir los niveles altos de radón.

10 PARA LAS MUJERES:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer para la madre. Si puedes, amamanta a tu bebé.

- La terapia del reemplazo hormonal (TRH) aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Limita su uso.

11 ASEGÚRATE QUE TUS HIJOS ESTÉN VACUNADOS CONTRA:

- Hepatitis B (para los recién nacidos).
- Virus del Papiloma Humano (VPH) (para las niñas).

12 PARTICIPA EN LOS PROGRAMAS ORGANIZADOS DE CRIBADO DE CÁNCER PARA:

- Cáncer de colon (hombres y mujeres).
- Cáncer de mama (mujeres).
- Cáncer de cuello uterino (mujeres).

El código Europeo contra el Cáncer está centrado en las acciones que pueden realizar los ciudadanos para prevenir el cáncer. Para que la prevención del cáncer tenga éxito, estas acciones individuales han de ser respaldadas desde la acción y políticas gubernamentales.

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

◀ Averigua más sobre el Código Europeo contra el cáncer en <http://cancer-code-europe.iarc.fr>. Estas recomendaciones son el resultado de un proyecto coordinado por la Agencia Internacional.



CONSIDERACIONES RELACIONADAS CON EL CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER PARA LA COMUNITAT VALENCIANA

En nuestra Comunitat, en el calendario de vacunaciones, se incluyen:

HEPATITIS B

Se administran tres dosis: al nacimiento (en la maternidad) a los 2 y 6 meses de vida del niño, si bien todos los menores de 20 años deben de haber recibido tres dosis de esta vacuna; en caso contrario, deberán vacunarse hasta completar estas tres dosis.

Los adultos que pertenezcan a los grupos de riesgo definidos en el programa de vacunación de adultos se deberán vacunar también de la hepatitis B.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Se administra la vacunación a las mujeres de 14 años y a partir de los dos próximos años se adelantará la vacunación a las niñas de 12 años.

Respecto a los programas organizados de diagnóstico precoz de cáncer se dispone de los siguientes programas:

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

Realización del test de sangre oculta en heces con un intervalo de dos años para hombres y mujeres residentes en la Comunidad Valenciana y con edades comprendidas entre los 50 y 69 años.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

Realización de mamografías bilaterales cada dos años a las mujeres entre 45 y 69 años y residentes en la Comunidad Valenciana.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CÉRVIX

Citología vaginal a todas las mujeres entre 20 y 65 años y en intervalos de 3 años.

Determinación del Test del Virus del Papiloma Humano en determinadas situaciones (Citologías ASC-US, Cribado inadecuado en mujeres >35 años, Tratamiento postquirúrgico de lesiones intraepiteliales, Citologías ASC-H y AGC y Mujeres postmenopáusicas con lesiones LSIL)