



FUNDACIÓN BENÉFICA ANTICÁNCER
San Francisco Javier y Santa Cándida
Gran Cruz de Beneficencia. Distintivo Blanco

Actual. Med.
2018; 103: (805): 166

Enviado: 10-10-2018
Revisado: 20-10-2018
Aceptado: 05-11-2018

DOI: 10.15568/am.2018.805.ao01

Cáncer y prevención: Asociación imprescindible y eficaz

Cancer and prevention: Essential and effective partnership

Castillo-Pérez Isabel¹

¹Oncología Radioterápica/Unidad de Oncología. Hospital Universitario San Cecilio. Granada.

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el cáncer. Todos sabemos, como profesionales médicos, que la batalla es diaria y que se traduce, entre otras acciones, en insistir en la prevención primaria y aumentar la detección precoz del mismo, así como continuar aumentando las importantes innovaciones en los tratamientos oncológicos cada vez más personalizados y que van de la mano de los avances en investigación.

A pesar de todos estos avances y esfuerzos la incidencia de cáncer sigue en aumento. También lo hace de forma paralela la prevalencia. Para 2019 en Andalucía se esperan entre 49.000 y 50.000 nuevos casos de cáncer. Los tumores más frecuentes son: colorectal, próstata, mama y pulmón. Con estos datos estamos en la media nacional. Uno de los factores que más influye en el aumento de la incidencia es el envejecimiento de la población y de otro lado los hábitos de vida poco saludables que lleva una parte de la población.

Afortunadamente algo más del 50% de pacientes, en general, se curan y dependiendo del tipo de tumor, estadio, características histológicas y otras variables, el porcentaje de curación puede ser mucho más alto.

Pero está claro que debemos hacer más y a todos los niveles. Según la OMS al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse. Es una cifra importante como para que pase desapercibida.

La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo-eficaz para el control del cáncer y el mayor potencial de salud pública.

Por tanto es importante insistir en la difusión de medidas de prevención primaria contra el cáncer desde Atención Primaria y desde Atención Hospitalaria o desde cualquier otro tipo de asistencia sanitaria. La misma OMS nos resume (en la tabla que sigue) las 12 recomendaciones contra el cáncer que considera importantes y que se deberían cumplir. La difusión de estas recomendaciones e insistir en su cumplimiento y en las ventajas que pueden obtenerse en salud, es algo que podemos hacer desde cualquier nivel asistencial y que sin duda repercutirá en el bienestar de nuestros pacientes.

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. Limite el tratamiento con THS.
11. Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
 - la hepatitis B (los recién nacidos)
 - el 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).

Para saber más sobre el Código Europeo contra el Cáncer, consulte la página: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



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

