

10 consejos

PARA PREVENIR EL CÁNCER EN TU DÍA A DÍA

Mejorsincancer.org

UN BLOG DEL INSTITUTO CATALÁN DE ONCOLOGÍA...
...sobre la ciencia de la prevención del cáncer



Mejorsincancer.org

Mejor Sin Cáncer es una plataforma de divulgación de la prevención del cáncer.

Somos un grupo de investigadoras de **Instituto Catalán de Oncología / IDIBELL**. Investigamos los factores de riesgo ambientales del cáncer, las causas infecciosas del cáncer, y el rol de la nutrición en la aparición del cáncer, entre otros.

Todas las entradas del blog están escritas por **personal investigador experto** en oncología de diferentes centros de referencia.

Antes de su publicación, 2 investigadoras revisamos cada una de las entradas para que sean científicamente rigurosas y fáciles de entender.

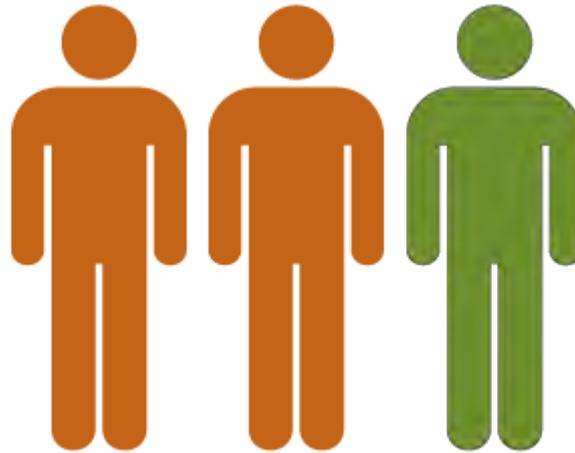
UN BLOG DEL INSTITUTO CATALÁN DE ONCOLOGÍA...
...sobre la ciencia de la prevención del cáncer



Colaboradores / Autores

- Institut Català d'Oncologia (ICO)
- Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL)
- Hospital Universitario de Bellvitge
- ISGlobal
- Universidad de Huelva
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)
- Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)
- Hospital Universitario La Paz
- Universidad de Santiago de Compostela
- Hospital Clínic de Barcelona
- Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- Federació Catalana Entitats Contra El Càncer (FECEC)

¿El cáncer se puede prevenir?



> 1 de cada 3 cánceres
se puede evitar

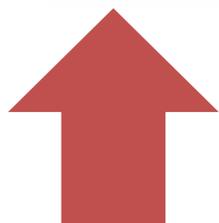
WCR = 40%

Cuántos casos causa...



CLASIFICACIÓN IARC *

Grupo 1	Grupo 2A	Grupo 2B	Grupo 3	Grupo 4
Causa cáncer	Probablemente causa cáncer	Posiblemente causa cáncer	No clasificable como causa de cáncer	Probablemente no causa cáncer



Mejorsincancer.org

IARC= Agencia internacional para la investigación del cáncer

¿El cáncer se puede prevenir?

Consejos basados en el [código Europeo](#) para la prevención del cáncer.

Son los que la ciencia apoya al 100% y están todos al alcance de nuestra mano.

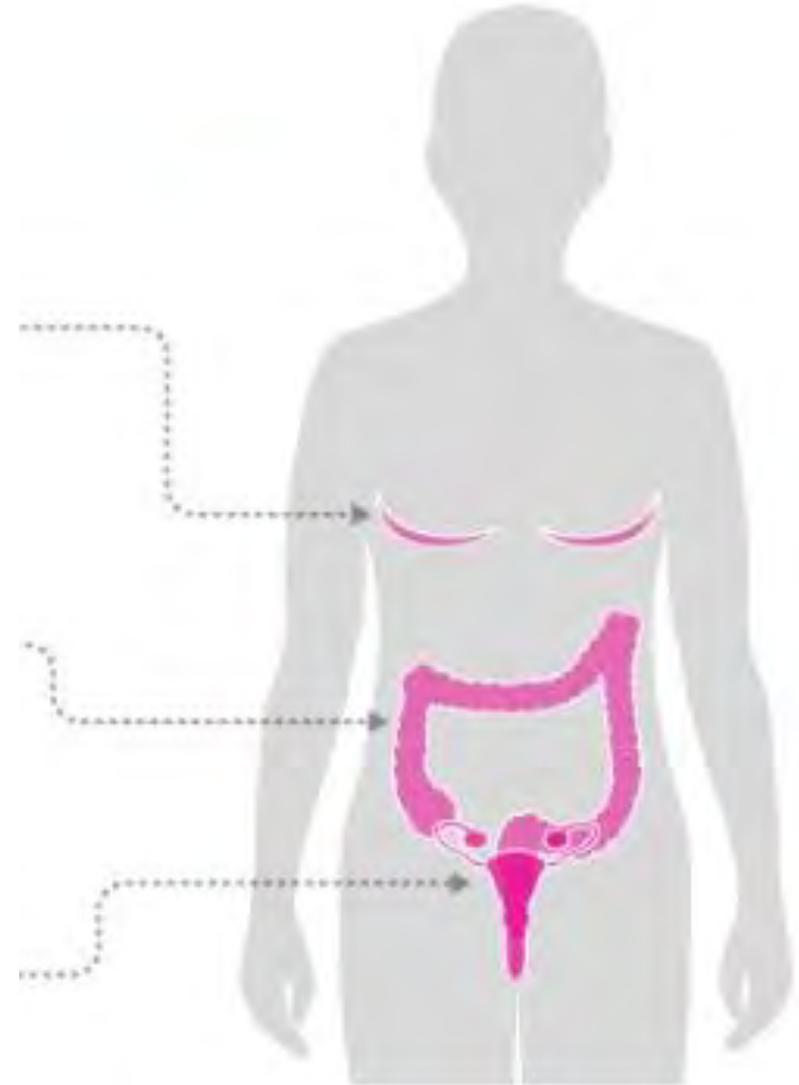
1. *Actividad física*

Inactividad física y cáncer

CÁNCER DE MAMA

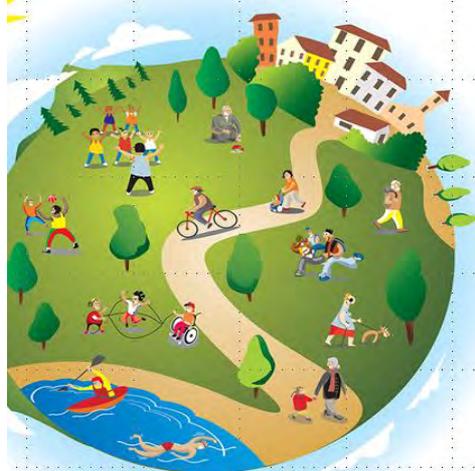
CÁNCER DE COLON

CÁNCER DE ENDOMETRIO



WCRF

Recomendaciones actividad física



- Dedicar un mínimo de **150 minutos por semana** a la práctica de actividad física aeróbica de **intensidad moderada** o bien **75 minutos por semana** de actividad física aeróbica **vigorosa**.
- Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos **dos o más días a la semana**.

OMS

Actividad física moderada

- Requiere **un esfuerzo moderado** y acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ej. caminar a paso rápido , participar activamente en juegos y deportes, bailar, hacer tareas domésticas, trabajos de bricolaje o jardinería, etc.



150 MIN/SEM

Actividad física vigorosa

- Requiere un **esfuerzo importante**, provoca una respiración rápida y un aumento de la frecuencia cardíaca y de la transpiración corporal.

Ej: correr, subir escaleras, seguir una clase de cardio (step o spinning) o participar en deportes y juegos competitivos: fútbol, baloncesto, etc.



75MIN/SEM

¿Actividad ideal?



- No hay una actividad idónea, cada persona debe encontrar la actividad que más le conviene. Pueden ser actividades deportivas o actividades de la vida diaria.
- Lo importante es la **constancia y la regularidad**.
- Es muy importante **evitar las actividades sedentarias**

Resumen actividad física



2. Dieta y 3. Peso Corporal

Dieta y cáncer



Dieta Saludable



Consumir 5 raciones al día de frutas y verduras por su aporte de vitaminas, minerales y fibra.

Utilizar aceite de oliva como principal grasa de adición

Tomar lácteos bajos en grasa a diario pero con moderación y preferiblemente yogur y queso

Consumir a diario pan y derivados de cereales: integrales

Los alimentos más recomendados son los frescos, poco procesados y de temporada



Peso Corporal

Calcula tu Índice de Masa Corporal

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

Bajopeso	Menos de 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad en grado I	30-34,9
Obesidad en grado II	35-39,9
Obesidad en grado III	Más de 40

* Estos valores no se deben aplicar estrictamente en niños y adolescentes, ante cualquier duda siempre consulta a tu médico.

AEECC



Exceso Grasa Corporal y Cáncer

Relación sobrepeso-cáncer: el exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores

! **colon y recto**

➤ esófago

➤ riñón

! **mama**

! **endometrio**

➤ estómago

➤ hígado

➤ vesícula biliar

➤ páncreas

➤ ovario

➤ tiroides

➤ meningioma

➤ mieloma múltiple



Cánceres muy frecuentes en Cataluña

IARC
2016



Peso Saludable

Ocasional

A limitar

Con moderación

- Carne roja y carne procesada
- Alimentos muy calóricos
- Alimentos con exceso de sal, azúcar y grasa saturada



A diario

Habitual

Verdura
Fruta
Cereales integrales
Legumbres
Lácteos fermentados
Frutos secos
Aceite de oliva
Pescado
Huevos
Carne blanca
Agua



4. Consumo de bebidas alcohólicas



Cancerígenos
grupo 1 *
=
sólida evidencia que
causan cáncer

* Clasificación Agencia internacional para la investigación del cáncer (IARC)



Cancer Research UK

¿QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL SE CONSIDERA SEGURA CONSUMIR?

Lo mejor para **prevenir el cáncer** es

NO BEBER ALCOHOL EN ABSOLUTO...



¿Qué cantidad de alcohol hay en las bebidas?



1 lata o botella de una cerveza cualquiera
(por ej. 330 ml al **5%**
es decir al **5% de alcohol**)



1 copa de vino, jerez o cava
(por ej. 140 ml al **12% de alcohol** o
90 ml al **18% de alcohol**)

* Vino al 12% de alcohol es decir 120 ml de **etanol** por litro.



1 "**chupito**" de destilados
(whisky, ginebra, vodka, orujo, etc)
(por ej. 40 ml al **40% de alcohol**).

**10 gramos
de alcohol**



1 copa de destilados
(whisky, ginebra, vodka
al **40% de alcohol**) o
1 cubata o combinado
(al **40% de alcohol**).

**20 gramos
de alcohol**

¿Qué cantidad de alcohol es lo máximo que se debería consumir?

0 a 1 bebida al día en mujeres.

0 a 2 bebidas al día en hombres.

¿QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL SE CONSIDERA SEGURA CONSUMIR?

Lo mejor para **prevenir el cáncer** es

NO BEBER ALCOHOL EN ABSOLUTO...



5. Vacunas

Infecciones y cáncer

El **15%** de los cánceres son debidos a alguna infección

Sólo 4 microorganismos son los que están detrás de la inmensa mayoría de los casos de cáncer relacionados con infección

Infecciones y cáncer

Infección causante de cáncer

Tipos de cáncer que puede producir

¿Existe vacuna o tratamiento para la infección?

H. pylori

Cáncer de estómago y linfoma gástrico

Sí (tratamiento antibiótico)

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Cáncer de cuello uterino, vulva, vagina, ano, pene, cavidad oral, orofaringe

Sí (vacuna)

Virus Hepatitis B (VHB)

Cáncer de hígado

Sí (vacuna)

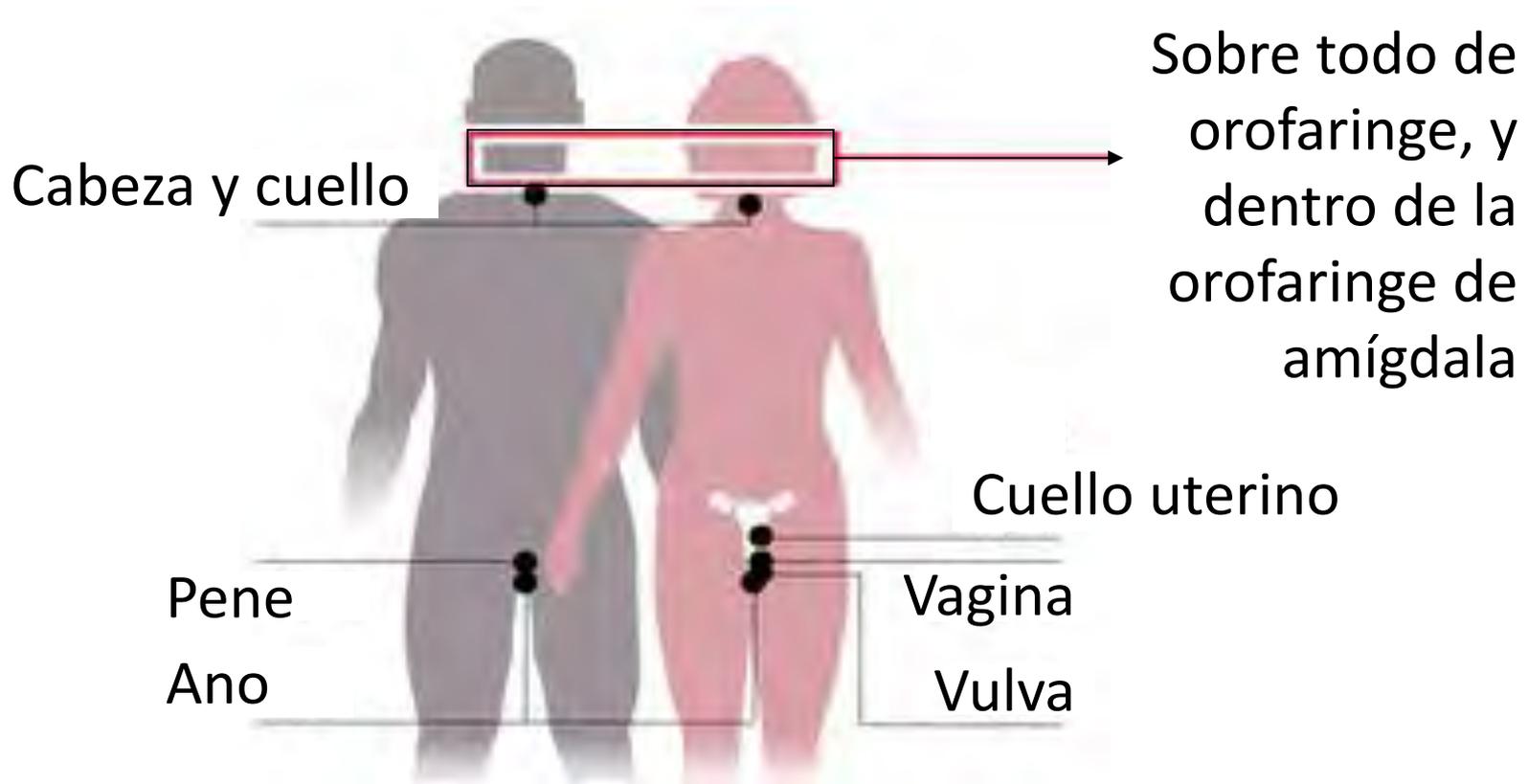
Virus Hepatitis C (VHC)

Cáncer de hígado y cáncer de vías biliares

Sí (tratamiento antiviral)

Virus del Papiloma Humano - VPH

Cánceres relacionados VPH



Virus de la Hepatitis B - VHB

Cánceres relacionados
con el VHB

Hígado



Transmisión de estos virus

Virus Papiloma Humano:

principalmente la transmisión es a través de relaciones sexuales

Virus Hepatitis B:

- ✓ sangre o derivados, material contaminado (agujas, etc)
- ✓ transmisión a través de relaciones sexuales

ESTRATEGIAS DE VACUNACIÓN FINANCIADAS POR LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

Virus Papiloma Humano

Niñas de 12 años en la escuela

Otras: Mujeres infectadas por VIH hasta los 26 años



Virus Hepatitis B

Infancia

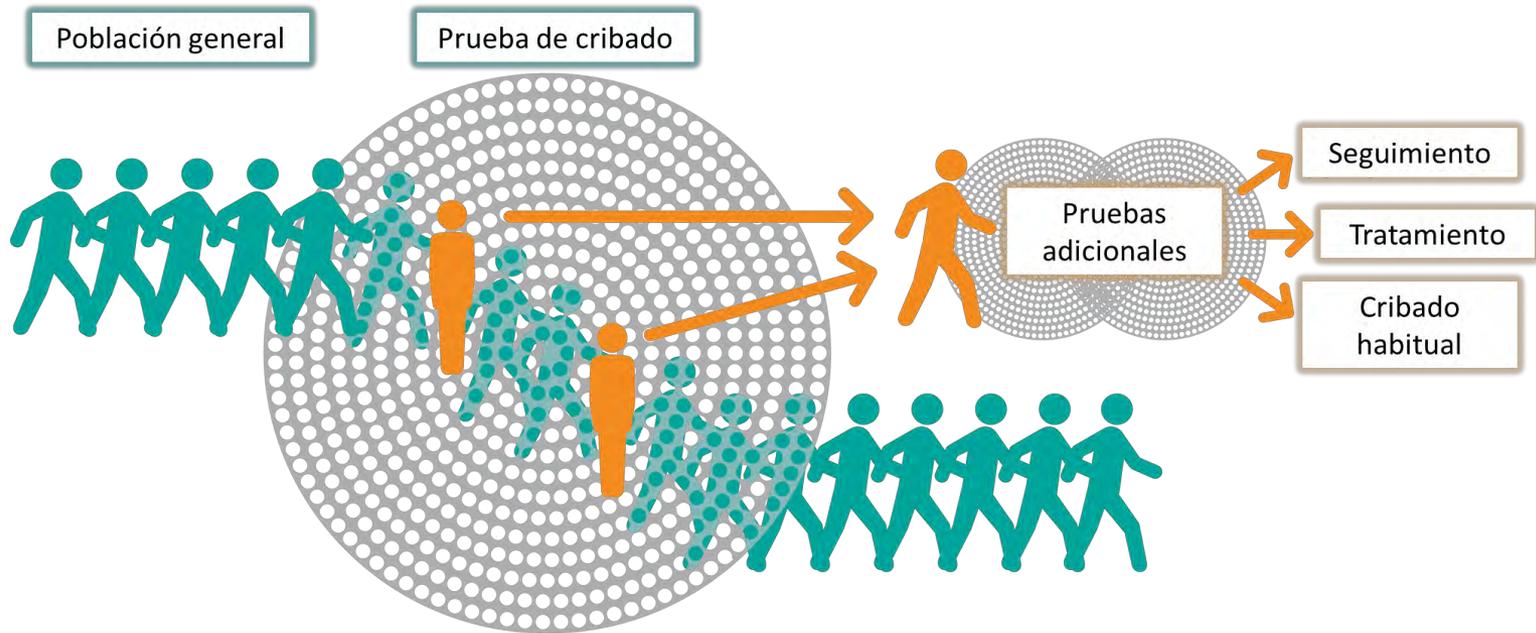
Otras:
Profesionales sanitarios,
hemodiálisis, etc

6. El cribado de cáncer



¿QUÉ ES EL CRIBADO DE CÁNCER?

Es la aplicación de una prueba en la población general aparentemente sana, con la finalidad de identificar aquellas personas que tienen una mayor probabilidad de desarrollar un cáncer determinado.



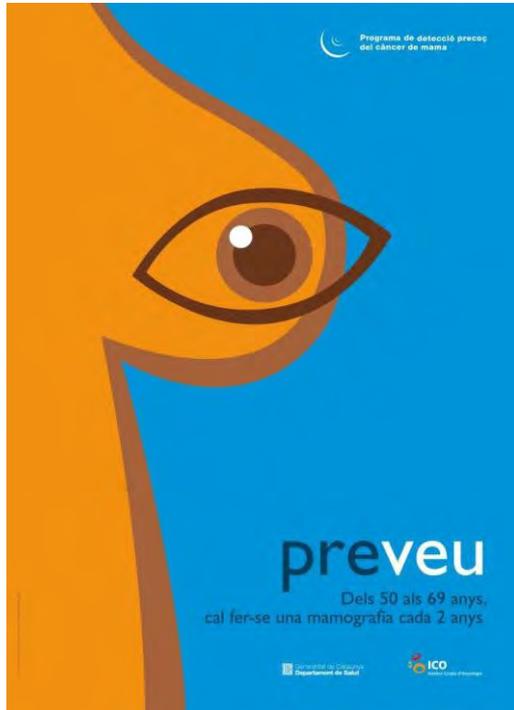
Sinónimos de cribado: detección precoz, prevención secundaria, screening (inglés), tamizaje

¿QUÉ CÁNCERES SON SUSCEPTIBLES DE CRIBADO?

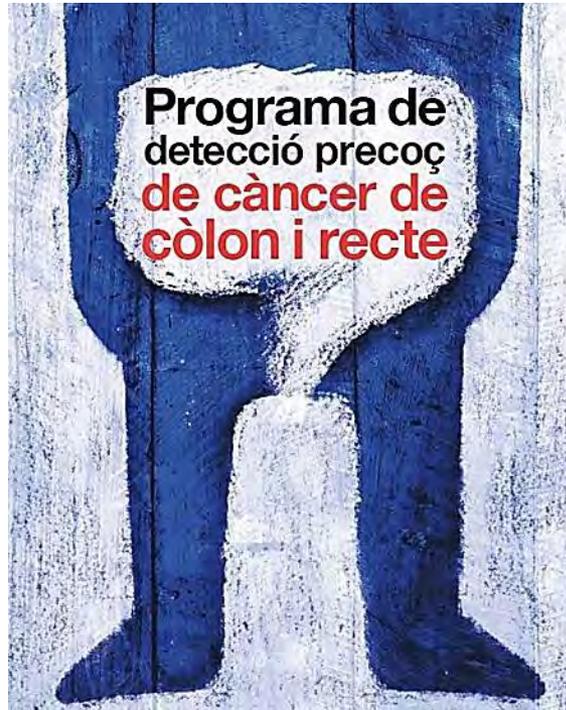
- Aquellos muy **frecuentes**.
- Que se pueden **identificar** mediante cribado **antes que den síntomas**.
- Que el **tratamiento precoz** mejore mucho el pronóstico.
- Que la prueba de cribado sea **aceptable, válida y segura** entre la población.
- Que el cribado haya demostrado la **disminución de los casos y muertes** por el cáncer.



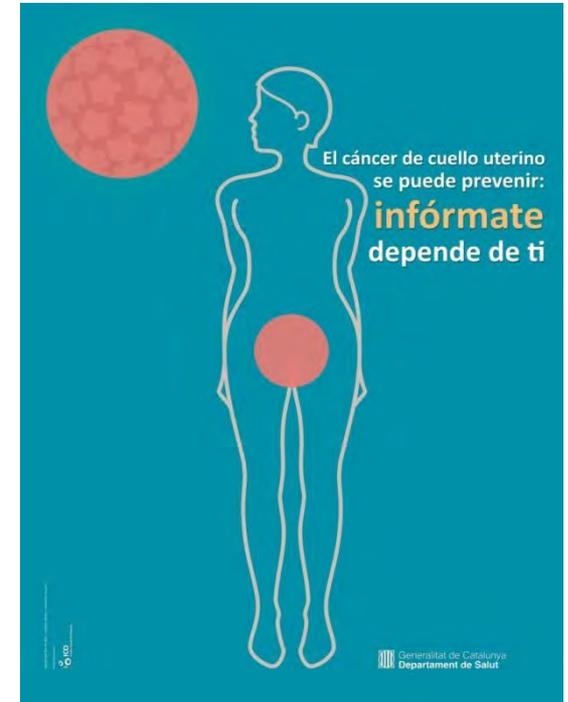
¿QUÉ CÁNCERES, ACTUALMENTE, SON SUSCEPTIBLES DE CRIBADO?



Cáncer de mama



Cáncer de colón y recto



Cáncer de cuello uterino



Programa de detecció precoç
del càncer de mama



preveu

Dels 50 als 69 anys,
cal fer-se una mamografia cada 2 anys

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

El cribado del càncer de mama





Cribado de cáncer de mama

Cita: invitación en casa por correo



Población: Mujeres entre 50 y 69 años

Prueba: Mamografía



Periodicidad:





Cribado de cáncer de mama

IMPORTANTE:

La autoexploración mamaria en **NINGÚN** caso puede sustituir al cribado, en todo caso complementarlo.



Protuberancias



Venas Crecientes



Hendiduras



Bulto Interno



Erosiones de la Piel



Hundimiento del Pezón



Piel Anaranjada



Enrojecimiento y Ardor



Huecos



Asimetría



Fluidos Desconocidos



Endurecimiento

**¡Ante cualquier síntoma,
no esperes a tu cita de cribado,
acude a tu médico!**

Programa de detecció precoç
de càncer de còlon i recte

**El càncer de còlon
i recte es pot curar
si es detecta a temps**

Per a homes i dones de 50 a 69 anys

El cribado del càncer de colón y recto

Cribado de càncer de colòn y recto

Cita: invitación en casa por correo



Población:

Hombres y mujeres entre 50 y 69 años

Prueba: prueba de detección de sangre oculta en heces



Periodicidad:



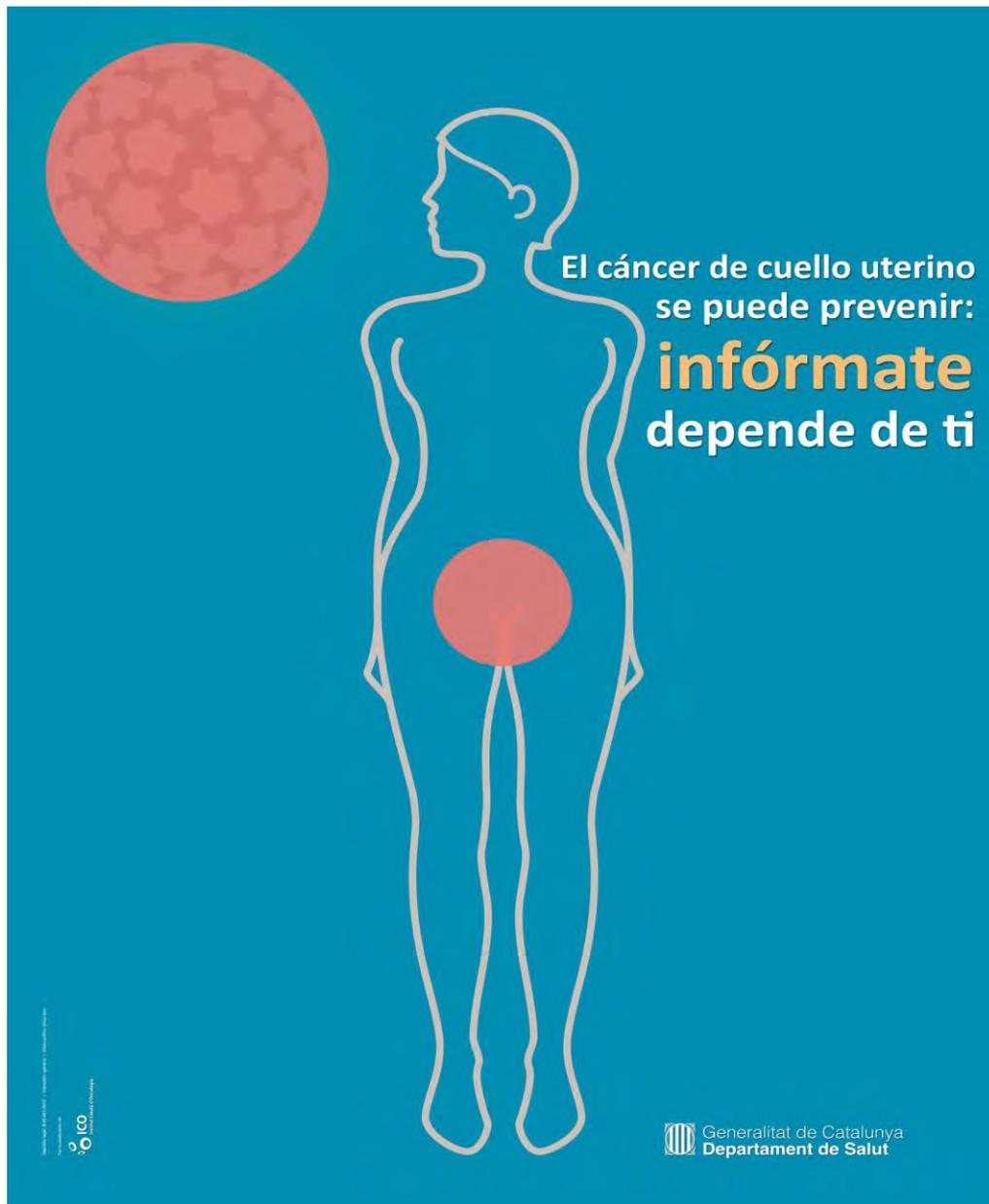
Cribado de càncer de colón y recto

IMPORTANTE:

Consulte con su MÉDICO sí:

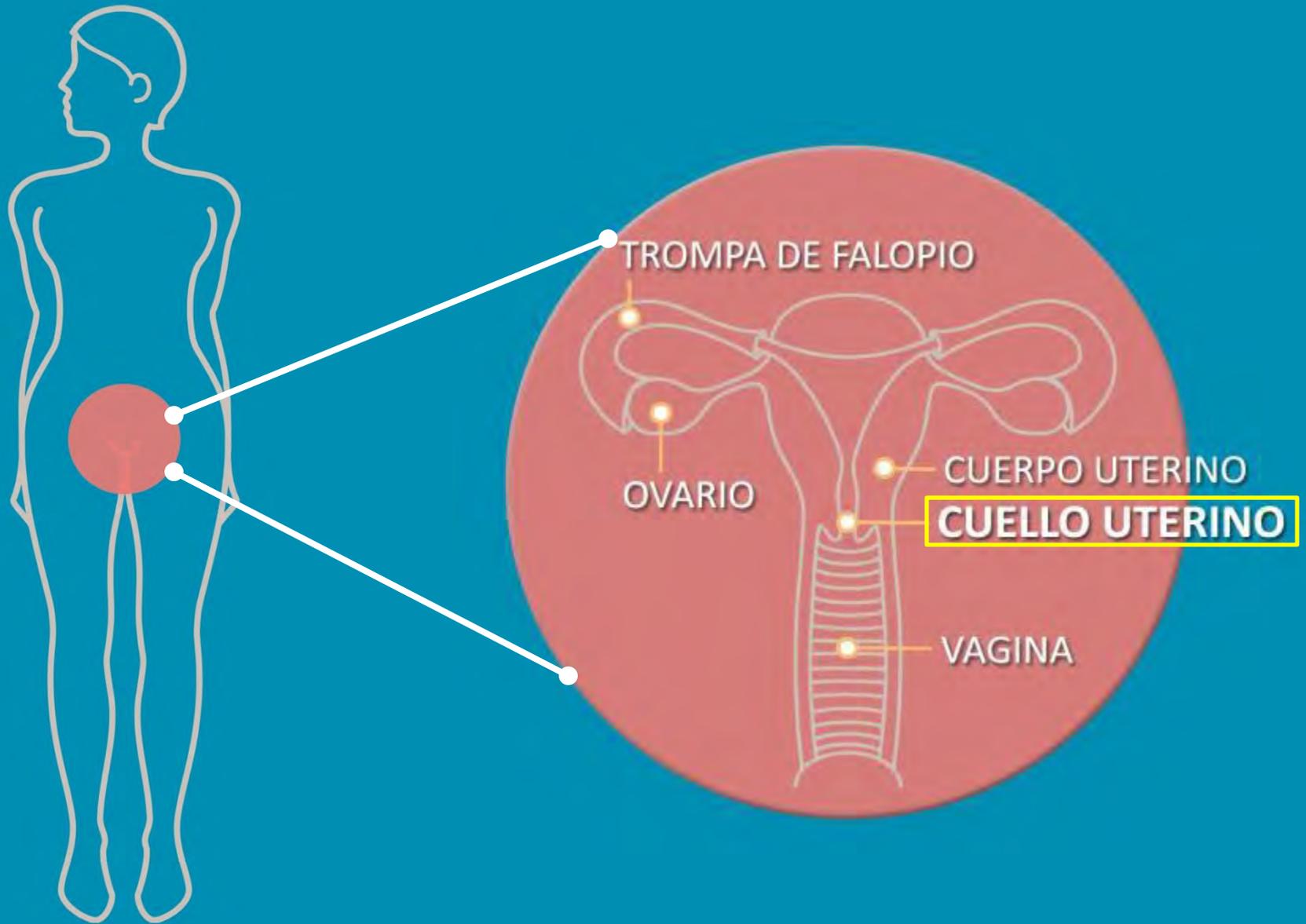
- Tiene alguna molestia o síntomas digestivos (diarrea, estreñimiento, dolor abdominal...) de más de 3 semanas de duración.
- Si tiene sangre visible en las heces.
- Ha tenido antecedentes familiares de càncer de colon y recto.





El cribado del cáncer de cuello uterino

¿DÓNDE ESTÁ EL CUELLO UTERINO?



¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

La causa principal es la infección previa por el virus del papiloma humano (VPH).

El VPH es un virus que se transmite por contacto sexual.



Es una infección muy frecuente, no provoca síntomas y habitualmente se cura sola.

SOLO si la infección por VPH se mantiene en el tiempo (no desaparece de manera espontánea durante años) podemos estar a riesgo de que aparezca un cáncer de cuello uterino.

Es importante no confundir el estar infectado por VPH con tener un cáncer de cuello uterino.



CRIBADO DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Cita: pide visita en tu CAP o ASSIR



**Población:
Mujeres entre 25 y 65 años**

**Prueba: citología o
prueba de detección del virus del papiloma (VPH)**
(el personal sanitario te indicará cual/cuales te corresponde realizar)



Periodicidad  **si te cribas con citología hazte una cada 3 años**
si te cribas con papiloma hazte una cada 5 años

TEN EN CUENTA QUE.....

- El acceso a estos cribados en los grupos de edad recomendados es gratuito.



- Se te garantiza, en caso de necesitarlo, el seguimiento y/o tratamiento de manera gratuita.



- Constantemente se evalúa su efectividad con el objetivo de actualizarlos y mejorarlos de acuerdo a la evidencia científica.

QUIERO TENER MÁS INFORMACIÓN

Cribado de cáncer de colon y recto

93 260 79 59

prevenciocolon@iconcologia.net

Cribado de cáncer de mama:

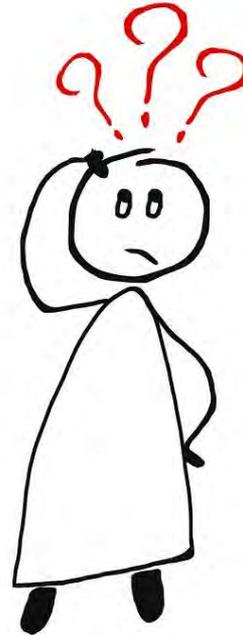
93 260 74 21 – 632 607 438

prevenciomama@iconcologia.net

Canal cáncer

(Generalitat de Catalunya):

<http://cancer.gencat.cat>



Mejor sin cáncer:

<http://mejorsincancer.org/>

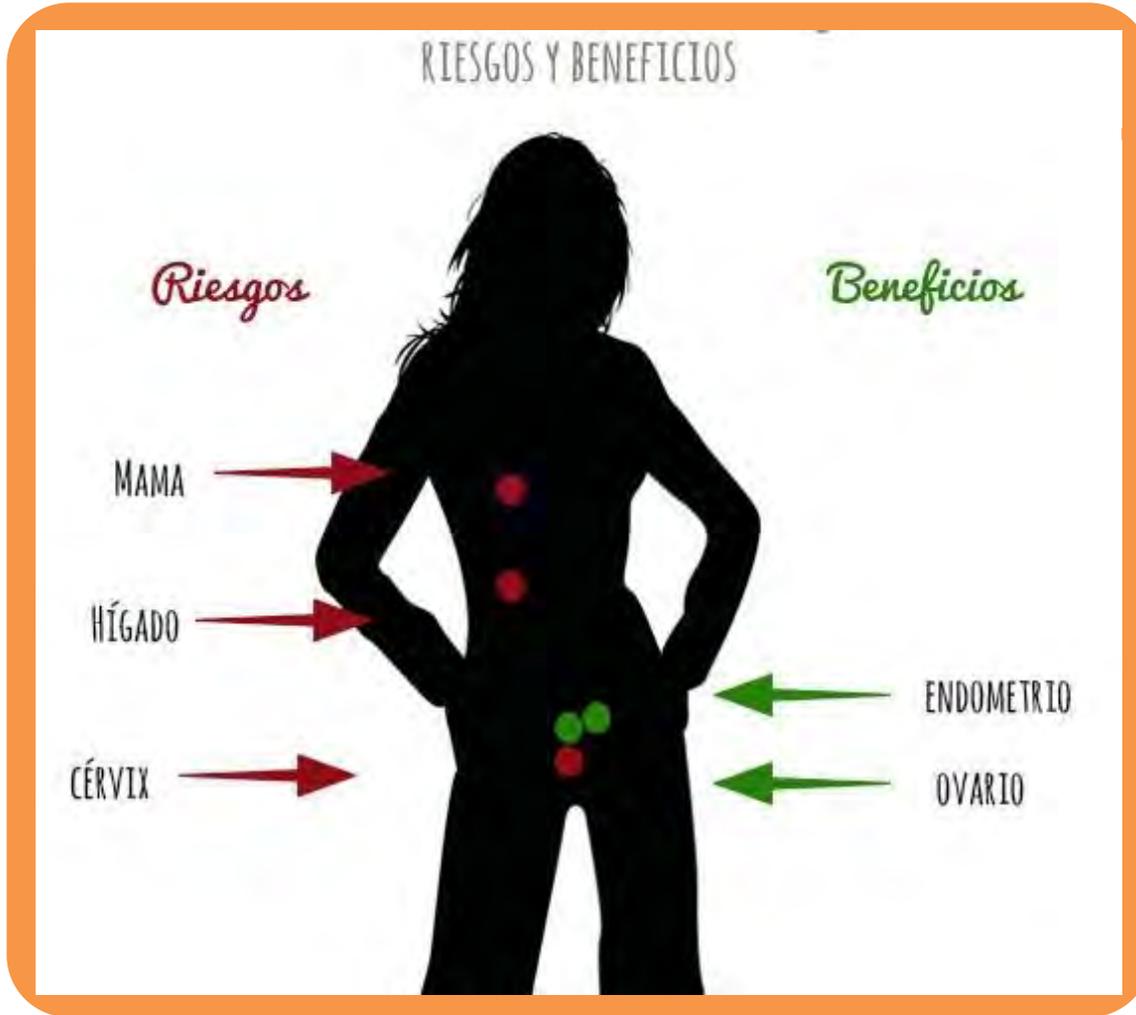
Sanitat Respon: 061

7. Hormonas y lactancia

Hormonas y lactancia

1. Anticonceptivos hormonales
2. Lactancia materna
3. Terapia hormonal sustitutiva

1. Anticonceptivos hormonales



Respecto al cáncer, no se pueden hacer una recomendación clara a favor o en contra sobre su uso

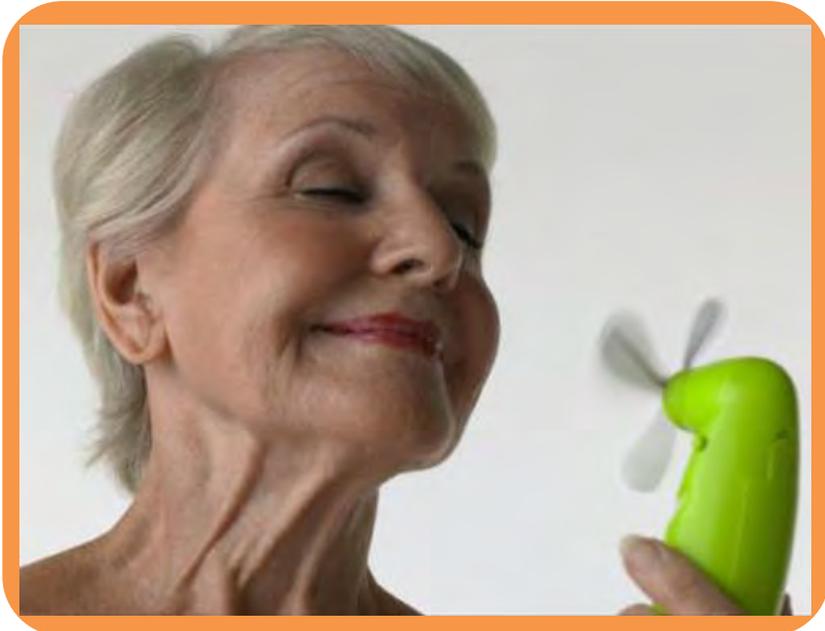
2. Lactancia materna



Contra más tiempo se da el pecho, menos riesgo de cáncer de mama.

- Se recomienda que los hijos reciban lactancia materna exclusiva durante 6 meses.
- Posteriormente, se puede combinar con otro tipo de comida adecuada para el bebé.

3. Terapia hormonal sustitutiva



Mejor evitar o limitar el uso de la terapia hormonal sustitutiva.

- Puede aumentar el riesgo de cáncer de mama, endometrio y ovario.
- También se asocia con enfermedades cardiovasculares.

En caso de que la necesites, analiza con tu médico los riesgos y beneficios de esta terapia y decide con él/ella cuál es la más apropiada para ti y en qué dosis.



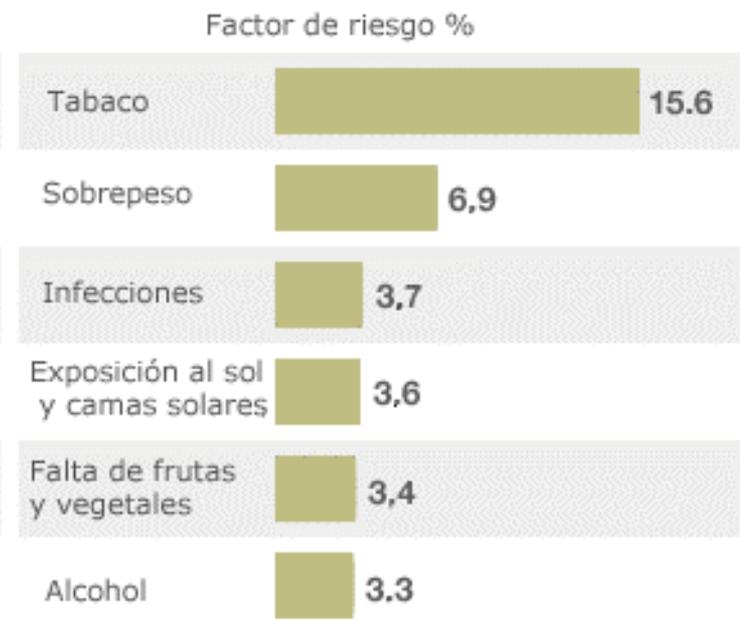
Cada mujer es un mundo

Cada una debe tomar su propia decisión, de forma informada y consultando con el médico de referencia

8. Tabaco

EL TABACO

El tabaco como primera causa de cáncer



Fuente: Cancer Reseach UK

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/12/111207_salud_cancer_estilo_de_vida.shtml

¡NUNCA ES TARDE PARA DEJAR DE FUMAR!

El cuerpo se recupera del daño del tabaco progresivamente ¡desde los primeros minutos de dejarlo!

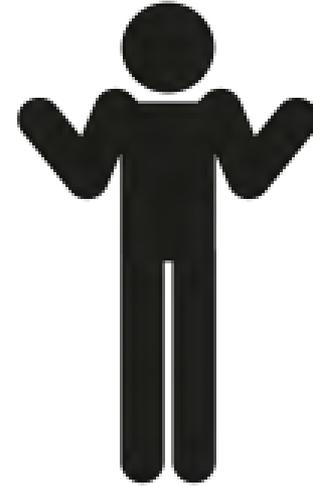
Dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer se asocia a mejores resultados clínicos y mejora las condiciones de salud



ALGUNOS FALSOS MITOS A DESMONTAR

- **Fumar poco** o ocasionalmente no es perjudicial para la salud
- El **tabaco de liar** es más natural y sano que los cigarrillos convencionales
- El **humo ambiental del tabaco** no es perjudicial
- **Fumar poco** durante el embarazo no daña, es mejor que la ansiedad que provoca dejar de fumar
- Los **cigarrillos electrónicos** no son perjudiciales
- Fumar me **relaja**
- Fumo porque **me gusta**

¿Dónde o a quién pido ayuda?



- A tu médico de familia o enfermero/a
- En unidades especializadas
- Llamando al 061 (CatSalut Respon)
- En tu farmacia

Somriu

a una vida



SENSE FUM

9. Exposición solar

El sol: ¿amigo o enemigo?

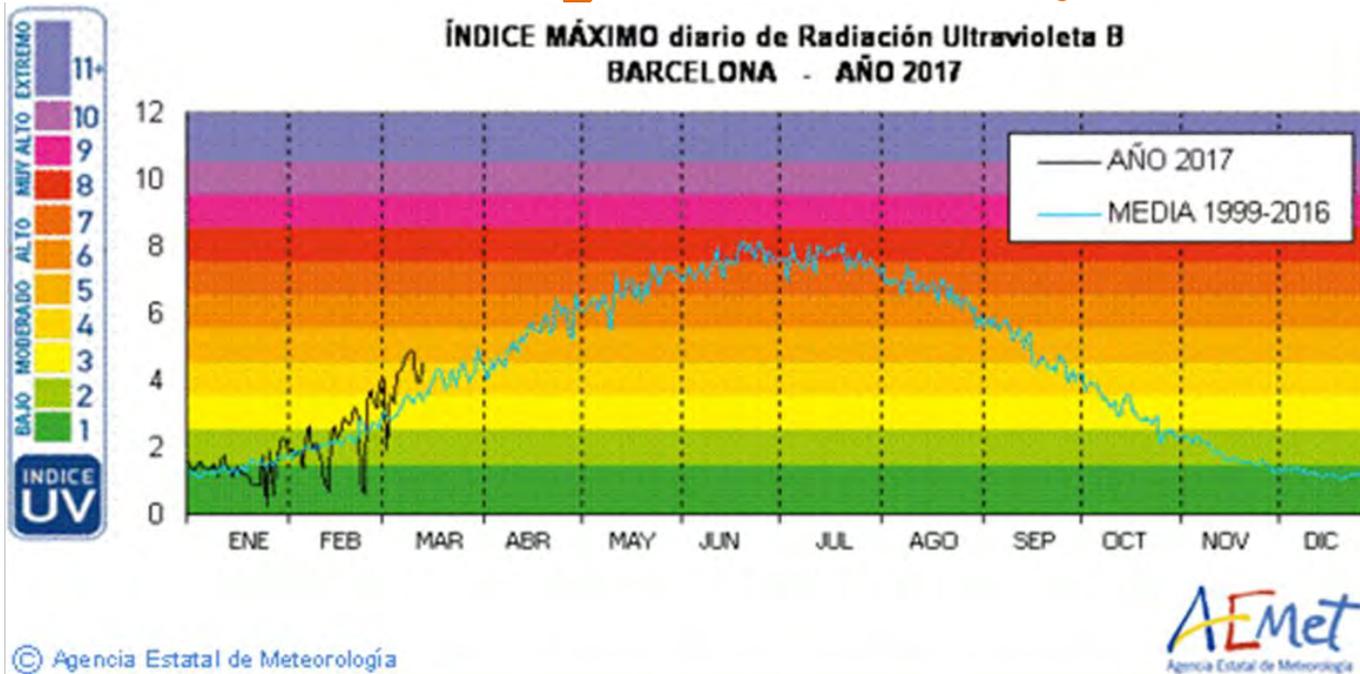


- imprescindible para producir vitamina D

- Contribuye al envejecimiento prematuro de la piel

- Aumenta el riesgo de cáncer de piel

Exposición solar y cáncer de piel



Fuente: Organización Mundial de la Salud. <http://www.euromelanoma.org>

Exposición solar y cáncer de piel



- La **piel tiene memoria** y “recuerda” todas las agresiones recibidas

**ES MUY IMPORTANTE
PROTEGER A LOS
NIÑOS**





AUNQUE SEAS UN SÚPER-HÉROE... TE HAS DE PROTEGER DEL SOL

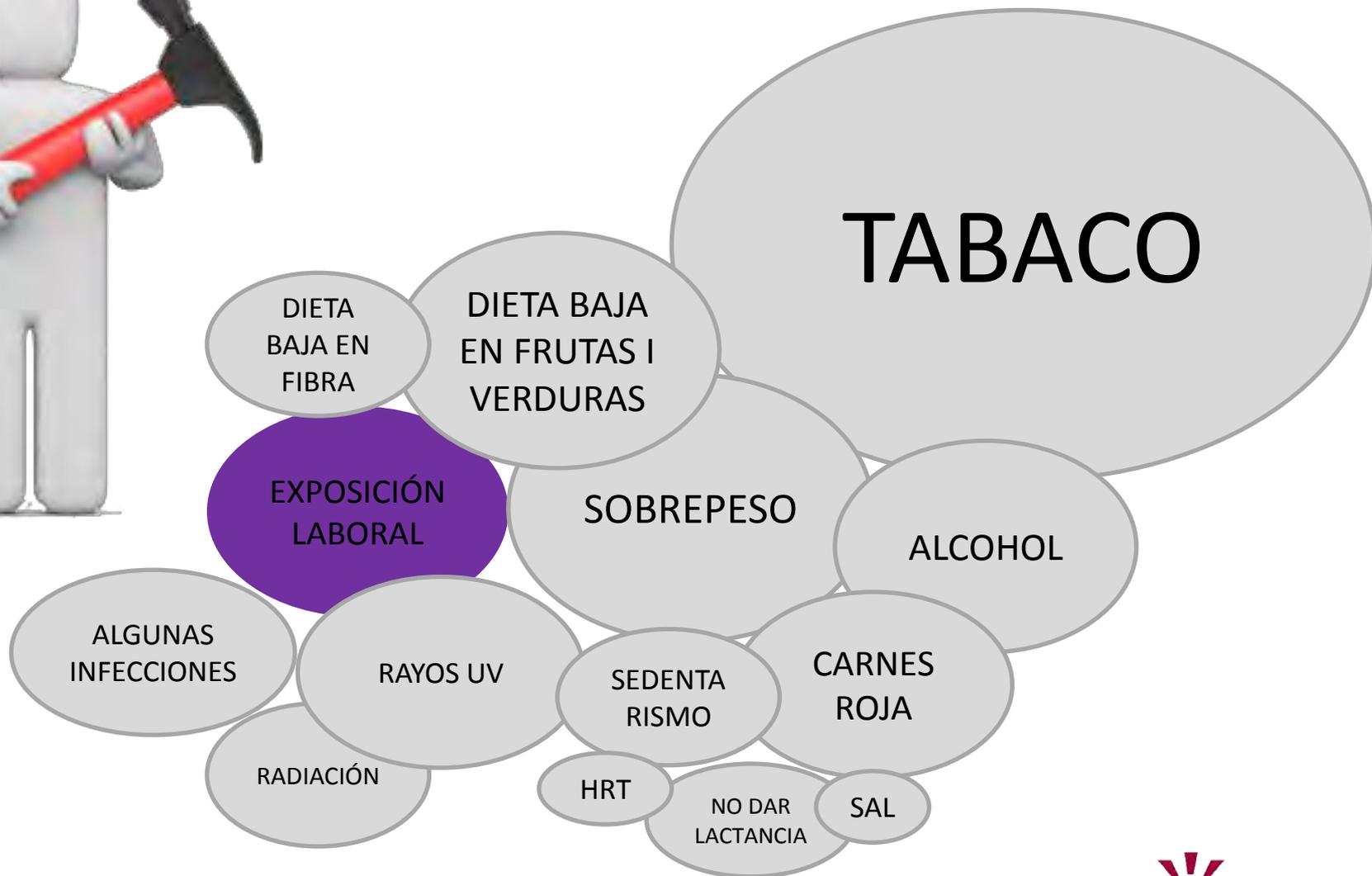


Hugh Jackman, Lobezno ([X-Men](#), 2000-2017)



10. Ocupación







PREVENIR LA
EXPOSICIÓN ES LA
SOLUCIÓN



Mejor sin cáncer

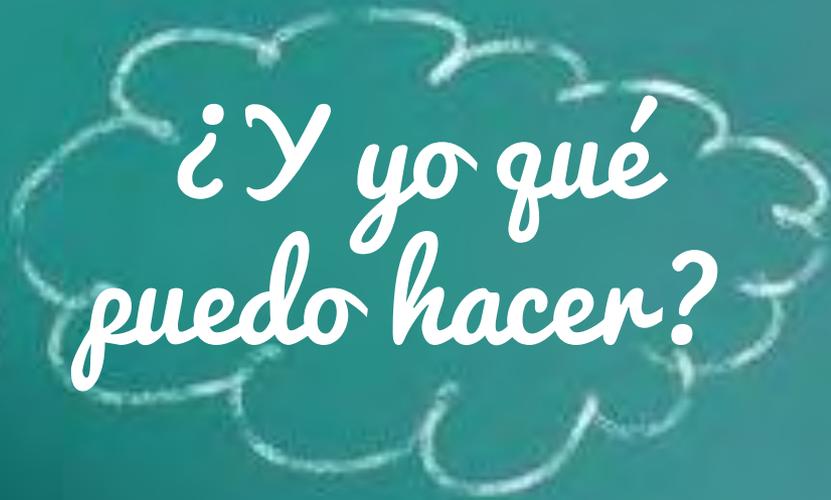
A person wearing a green long-sleeved shirt and a hat is pruning a tree with red-handled shears. The person is looking up at the tree. The background shows a building with windows and more trees. The text "HACE FALTA IDENTIFICAR PARA ACTUAR" is overlaid in blue, and "Mejor sin cáncer" is overlaid in the bottom left in a cursive font.

HACE FALTA IDENTIFICAR
PARA ACTUAR

Mejor sin cáncer

¿Y yo qué puedo hacer?





- Informarme
- Seguir las instrucciones
- Protegerme

MUCHAS GRACIAS

Mejorsincancer.org

INSTITUTO CATALÁN DE ONCOLOGÍA

El Instituto Catalán de Oncología (ICO) es un centro público y monográfico sobre el cáncer. Se encarga de la enfermedad de forma integral puesto que reúne dentro de la misma organización la prevención, la asistencia, la formación especializada y la investigación, siendo el primer centro de estas características del Estado.

IDIBELL

El Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) es un centro de investigación en cáncer, neurociencias y medicina traslacional creado en 2004. Está integrado por el Hospital Universitario de Bellvitge el Hospital de Viladecans, el Instituto Catalán de Oncología, la Universidad de Barcelona y el Ayuntamiento de Hospitalet de Llobregat.

