



## **El cáncer se puede prevenir**

### **4 de febrero día mundial contra el cáncer (UICC)**

Desde hace ya 4 años se celebra el Día Mundial contra el Cáncer. Esta iniciativa ha sido impulsada por la UICC y sus organizaciones afiliadas como lo es en nuestro país la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Además, cuenta con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud.

La UICC es la ONG internacional más importante dedicada a la prevención y el control del cáncer a escala mundial. Agrupa a más de 300 organizaciones afiliadas de más de 100 países en la lucha por eliminar el cáncer como enfermedad potencialmente mortal mediante la aplicación de la Declaración Mundial Contra el Cáncer.

Se invita a cada persona y organización a firmar esta Declaración Mundial que se encuentra en la página: [www.uicc.org/declaration](http://www.uicc.org/declaration). Hasta el momento son 141899 las personas y 1879 las organizaciones de diversos países que se han adherido. Los objetivos planteados en el texto del manifiesto son la reducción significativa del consumo de tabaco, la obesidad y los niveles de consumo de alcohol, el desarrollo de medidas eficaces de control del dolor y la mejora en la tasa de supervivencia para el cáncer en todos los países.

Según la UICC, cada año 12,7 millones de personas son diagnosticadas con cáncer en todo el mundo y 7,6 millones mueren a causa de la enfermedad. Para el 2030 las estimaciones indican que la cifra se elevará a 26 millones de casos nuevos y las defunciones a 17 millones.

De acuerdo a las cifras del Registro Nacional de Cáncer, en Uruguay, anualmente se registran más de 14000 casos nuevos de cáncer y mueren unas 7700 personas como consecuencia de esta enfermedad. Los tipos de cáncer más frecuentes en hombres, son los de próstata, pulmón, colo-recto y vejiga. En mujeres, el cáncer de mama es por lejos el más frecuente, registrándose unos 2000 casos nuevos cada año, le siguen el cáncer de colo-recto, cuello uterino y pulmón. Las tasas de incidencia y mortalidad por cáncer (sumando todos los tipos excepto el de piel no melanoma) del Uruguay figuran entre las más elevadas en el contexto internacional (Globocan, 2010, Internacional Agency for Research on Cancer).

Pero tenemos mucho por hacer, porque de acuerdo con la UICC, entre un 30 y un 40% de los cánceres se pueden prevenir y una tercera parte se puede curar a partir de un diagnóstico temprano.

La propuesta es incorporar a la vida cotidiana medidas como:

- Dejar de fumar y evitar la exposición al humo de tabaco en el ambiente.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Cuidar la piel y evitar la exposición directa al sol.
- Realizar actividad física en forma regular.
- Llevar una alimentación saludable
- Mantener un peso corporal saludable.
- Protegerse de las infecciones que provocan cáncer.

Hoy lo sabemos, es posible tomar medidas para prevenir el cáncer y vivir una vida más larga y saludable.