

**Día Mundial contra el Cáncer
4 de Febrero**

El cáncer también se puede prevenir

UICC

Fumar y exposición al humo del tabaco

El tabaco constituye actualmente la principal causa de cáncer que se puede prevenir en todo el mundo. Fumar provoca entre el 80% y el 90% de todas las muertes por cáncer de pulmón y cerca de un tercio de todos los fallecimientos por esta enfermedad en los países en desarrollo, incluido el cáncer de boca, laringe, garganta y estómago.

Abandonar el tabaco (fumado, mascado e inhalado) y evitar la exposición al humo pasivo constituyen medidas eficaces para prevenir el cáncer.

Consumo de alcohol

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta y laringe, mama, intestino e hígado. El riesgo de padecer un cáncer del aparato digestivo superior es mayor a medida que aumenta la cantidad de alcohol que se consume por encima de 25 gr/día (unos 2.5 dl de vino o 5 del de cerveza). Consumir 100 gr. Diarios de alcohol (aproximadamente 1 litro de vino o 2 litros de cerveza) supone un riesgo entre 4 y 6 veces mayor de padecer dichos cánceres en comparación con las personas que consumen alcohol de forma moderada o que no toman bebidas alcohólicas.

Reducir el consumo de alcohol constituye una medida eficaz para prevenir el cáncer

Infecciones

Aunque el cáncer no es una enfermedad infecciosa, hay una serie de infecciones que pueden provocar cáncer de forma directa o incrementar el riesgo de padecerlo. De hecho, casi un 22% de las muertes por cáncer en los países en vías de desarrollo y un 6 % en los países industrializados están provocados por infecciones crónicas, como el virus de la hepatitis B o C (que provoca cáncer de hígado), el virus del papiloma humanos (que provoca cáncer cérvico uterino) y la bacteria helicobacter pylori (que aumenta el riesgo de cáncer de estómago).

Intervenciones como la inmunización, los tratamientos y el cambio de hábitos pueden reducir la exposición a factores de riesgo específicos y son medidas efectivas para prevenir el cáncer.

Actividad física

Se estima que la falta de actividad física está detrás de un 25% de los casos de cáncer de mama y colon en todo el mundo. No obstante, existen pruebas convincentes de que practicar ejercicio físico de forma habitual reduce el

riesgo de cáncer de mama y de colon. Este efecto positivo se produce independientemente del peso corporal.

En el caso de los adultos, realizar 30 minutos de actividad física con una intensidad moderada 5 días a la semana reduce el riesgo de padecer estos tipos de cáncer. Se recomienda asimismo que los niños en edad escolar realicen una actividad física entre moderada y vigorosa durante al menos 60 minutos por sus beneficios para la salud.

Falta lo de Carola

Día Mundial contra el Cáncer

“El cáncer también se puede prevenir” es una campaña mundial que ha lanzado la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) con motivo del Día Mundial contra el Cáncer.

Esta iniciativa tiene por objeto concienciar a la sociedad sobre la prevención del cáncer e informar de que adoptando una serie de medidas sencillas se puede reducir sustancialmente el riesgo de desarrollar cáncer más adelante.

El Día Mundial contra el Cáncer se celebra anualmente el 4 de febrero y está organizado por la UICC y sus organizaciones afiliadas con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud y otros socios importantes.

Participe en el Día Mundial contra el Cáncer
4 de febrero de 2010. Entre en www.uicc.org

Información y recursos gratuitos

La campaña “El cáncer también se puede prevenir” está respaldada por materiales informativos gratuitos, incluida una serie completa de informes de la UICC elaborados por expertos, fichas técnicas y muchos otros recursos y contactos disponibles a través de la web.

Sobre la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC)

La UICC es la ONG internacional más importante dedicada a la prevención y el control del cáncer a escala mundial.

Agrupada 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.

Le invitamos a firmar la Declaración Mundial contra el Cáncer en la página:
www.uicc.org/declaration