El cáncer es la causa de una de cada ocho muertes en todo el mundo, más que el sida, la tuberculosis y la malaria juntos.

Cada año se diagnostica cáncer a más de 12 millones de personas y 7,6 millones fallecen por esta enfermedad. Si no se adoptan medidas, se prevé que en el año 2030 la cifra total de nuevos casos de cáncer diagnosticados llegue hasta los 26 millones, y que la cifra de muertes alcance los 17 millones, presentándose el aumento más acelerado en los países de bajos y medianos recursos.

La buena noticia es que los expertos estiman que un 40% de los cánceres se pueden prevenir.

El riesgo de que usted o los miembros de su familia desarrollen un cáncer se puede reducir sustancialmente adoptando una serie de medidas sencillas:

- Dejar de fumar y evitar la exposición pasiva al humo del tabaco
- Reducir el consumo de alcohol
- Evitar la exposición excesiva a los rayos solares
- Realizar actividad física de forma habitual
- Llevar una dieta saludable
- Mantener un peso adecuado
- Protegerse contra las infecciones que provocan cáncer

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. 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.

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

international union against cancer
www.uicc.org

uicc
global cancer control

uicc
global cancer control

El cáncer también se puede prevenir.

PARTICIPA EN EL
DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER
4 DE FEBRERO

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 dl 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 provocadas por infecciones crónicas, como el virus de la hepatitis B o C (que provoca cáncer de hígado), el virus del papiloma humano (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.

Peso adecuado

Existen pruebas convincentes de que el sobrepeso o la obesidad (cuando el índice de masa corporal se sitúa entre 25 y 30) aumenta el riesgo de desarrollar cáncer cérvico uterino, riñón, esófago, estómago, colon y mama (en mujeres posmenopáusicas), próstata, vesícula biliar y páncreas.

Mantener un peso adecuado realizando suficiente actividad física y llevando una dieta saludable puede reducir el riesgo de cáncer.

Exposición a los rayos solares

Recibir pequeñas cantidades de luz solar es esencial para que nuestro cuerpo produzca vitamina D. Sin embargo, la exposición excesiva a los rayos solares o a fuentes artificiales de radiación ultravioleta, como las cabinas de bronceado, aumenta el riesgo de padecer todos los tipos de cáncer de piel.

Dejar de utilizar cabinas de bronceado y evitar la exposición directa a la luz solar, utilizar un protector solar y ropa adecuada constituyen medidas eficaces para prevenir el cáncer.

Dieta saludable

Las investigaciones realizadas demuestran que existe una relación directa entre la dieta y el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Los estudios indican que cada porción diaria (80-100 gr) de fruta o verdura reduce un 20% el riesgo de padecer cáncer de boca y un 30% el riesgo de cáncer de estómago. Una ingesta elevada de fibra (un promedio de 27 gr/día) se asocia a un 20% menos de riesgo de padecer cáncer de intestino, mientras que la carne roja y procesada aumenta el riesgo de padecer este tipo de cáncer. Asimismo, un consumo elevado de sal y salazones aumenta el riesgo de padecer cáncer de estómago.

Reducir el consumo de alimentos con muchas calorías, grasas saturadas (por ejemplo, mantequilla, aceite de coco y de palma), bebidas azucaradas, alimentos salados, así como carne roja y procesada, asada a altas temperaturas y frita, y disfrutar de una dieta variada y saludable rica en frutas, verduras y cereales integrales puede reducir el riesgo de padecer estos tipos de cáncer.