

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

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer. El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

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

International Agency for Research on Cancer



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



<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/>

## SIGNOS CLINICOS DE ALARMA

-  Un bulto o nódulo de reciente aparición.
-  Un dolor persistente en el tiempo, que solo mejora parcialmente con analgésicos.
- Una herida o úlcera que no cicatriza; tanto en piel como mucosas (boca, vulva, ano, etc)
-  Una mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color. También si pica, sangra o se ulcera. Especialmente si la lesión ha aparecido recientemente y sigue creciendo.
-  Sangrado o hemorragias anormales; ya sea con las heces, orina, esputo, etc.
-  Tos y/o ronquera persistente.
- Cambios en los hábitos urinarios o intestinales; obstrucción urinaria, diarrea o estreñimiento diferente a lo habitual.
-  Pérdida de peso no justificada

**NOTA; La mayoría de los síntomas son banales y no indican la existencia de un tumor; sin embargo si aparecen estos síntomas referidos o cualquier otro que sea persistente o distinto a los habituales debe consultarse con su médico.**

**ALIMENTACION**

**PIRAMIDE ALIMENTICIA / ACTIVIDAD FISICA**



**OBJETIVOS DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA (OMS/FAO)**

FACTOR ALIMENTARIO	OBJETIVO (% TOTAL DE ENERGIA cada día)
Grasas Totales	15-30%
Ácido Graso Saturado (grasa animal)	<10%
Hidratos Carbono	55-75%
Proteínas	10-15%
Azúcares	<10%
Sal	<5g
Frutas y Verduras	>400g
Fibra	25 gr

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PREVENTIVAS DE CÁNCER

- **Evitar en la medida de lo posible; Productos precocinados o muy sazonados, grasas animales, fritos, bebidas glucosadas, suplementos artificiales, café, alcohol, pasteles y helados.**



- **Consumir preferentemente; Cereales, frutos secos, patatas, arroz, pastas, legumbres, aves, pescado, aceite de oliva, lácteos, frutas y hortalizas.**



- **Consumir a Diario Alimentos Antioxidantes; Aguacate, bayas, uva, cítricos, brécol, coles, espinaca, tomate, zanahoria y cebolla**



- **No son eficaces los suplementos alimentarios, ni minerales n homeopáticos en la prevención del cáncer.**



## RECOMENDACIONES GENERALES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Todas las personas adultas deben evitar el sedentarismo ya que realizar algo de actividad física es siempre positivo y cualquier actividad física produce beneficios sobre la salud. Especialmente sirve para prevenir enfermedades cardiovasculares y muchos tipos de cáncer. También ha demostrado su eficacia en la calidad de vida y pronóstico en muchos pacientes oncológicos. Por ello le realizamos estas recomendaciones.

De forma general, la prescripción de ejercicio físico en personas adultas, sanas y sin limitaciones osteomusculares, se basa principalmente en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la capacidad muscular aeróbica (mediante ejercicios de tipo aeróbico o sea de mediana o baja intensidad, pero mantenidos) y combinados si es posible con fortalecimiento muscular (ejercicios anaeróbicos; esfuerzo intenso y rápido). También se recomiendan añadir si es posible, algunas sesiones semanales que incluyan fortalecimiento muscular (pesas, ciclo) y flexibilidad (aerobic, yoga, baile, etc).

El objetivo mínimo es realizar una de estas 3 opciones;

- 150 minutos semanales de actividad moderada; 30 minutos de actividad física de intensidad moderada durante 5 días a la semana.
- 20 minutos de actividad física vigorosa durante 3 días a la semana.
- Combinaciones de ambos tipos de actividad; por ejemplo; 2 días de actividad intensa alternados por 2 días de actividad moderada.

### Ejemplos de actividades

ACTIVIDADES MODERADAS	ACTIVIDADES VIGOROSAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar rápido (a más de 5 km/h)</li> <li>• Bailes</li> <li>• Aqua-aerobic</li> <li>• Tenis o pádel (dobles)</li> <li>• Montar en bicicleta a baja velocidad (menos de 16 km/h)</li> <li>• Senderismo</li> <li>• Caminar con el agua por las rodillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr</li> <li>• Nadar</li> <li>• Tenis (individual)</li> <li>• Bádminton</li> <li>• Aerobic, zumba, gimnasia</li> <li>• Bicicleta a altas velocidades (superior a 16 km/h)</li> <li>• Saltos</li> <li>• Escalar/ subir una montaña</li> </ul>

## CONSEJOS GENERALES:

Para hacer más agradable la actividad física le exponemos algunos *consejos útiles*;



- ✓ Sea persistente; no desespere, todo cambio de hábito requiere un gran esfuerzo inicial, pero cuando ya se convierte en una rutina, el mantenimiento es más sencillo y placentero.
- ✓ Debe incluir la actividad física en la rutina diaria; caminar más, subir y bajar escaleras, evitar el coche siempre que pueda, pasear con más frecuencia, jardinería, etc.
- ✓ Seleccione actividades que le gusten; no se trata de sufrir por obligación, sino de cuidarse y además disfrutar. Seguro que hay alguna actividad que consideremos como hobby (natación, baile, footing, bici, etc). También utilizar música o radio acompañante para hacerlo más agradable o realizar las actividades con conocidos.
- ✓ Incrementar progresivamente el tiempo e intensidad de la actividad según observemos la respuesta positiva de nuestro organismo. Alcanzaremos un grado óptimo que se adapte bien a nuestra capacidad.
- ✓ Combinar el tipo de ejercicios y actividades a realizar durante la semana para evitar la rutina o el aburrimiento.
- ✓ Acudir a un centro deportivo próximo al domicilio para garantizar la disponibilidad de tiempo. Coincidir con amigos para relacionarlos y así aprovechar la función social del deporte.
- ✓ Programar la actividad y dotarla del tiempo suficiente. La actividad debe ocuparnos un tiempo programado y previsto igual que nos pasa con el trabajo, o las comidas, no puede depender de si disponemos o no de tiempo extra.
- ✓ Planificar sesiones en nuestro domicilio; en casos de mal tiempo, días festivos o por otros motivos, es posible realizar la actividad en casa. Así por ejemplo podemos realizar tabla de gimnasia sobre una colchoneta o una manta, algún tipo de baile, estiramientos o yoga, pesas o ciclostatic. Lo importante es no perder el día.
- ✓ Si usted sufre alguna enfermedad o limitación física debe adaptar su ejercicio a sus condiciones personales; para ello consulte con su médico ya que algunas prácticas pueden ser perjudiciales para su salud. Por ejemplo, el levantamiento de cargas y pesos con el miembro superior en pacientes con riesgo de linfedema.

Ejemplo gráfico de Pirámide de Actividad



## CONSEJOS SOBRE PROTECCIÓN SOLAR



El bronceado nunca es saludable ya que se trata de una reacción de defensa de la piel ante un daño intenso que le está provocando la radiación solar.

- 1.- Evitar las horas centrales del día (11-16h), pero si no es posible, intentar mantenerse a la sombra.
- 2.- Use gafas de sol homologadas (con factor de protección ocular) y que sean capaces de impedir la exposición a UVB y UVA.
- 3.- Use Fotoprotectores solares; Habrá que usarlos en función del tipo de piel o fototipo; sí los fototipos I y II de personas pelirrojas o rubias con piel muy blanca y ojos claros precisan factores muy altos, el fototipo III con personas de piel clara, pero pelo y ojos castaños precisarían factores medianos, y el fototipo IV de piel y pelo oscuro precisa factores bajos. Para. EL fotoprotector debe administrarse sobre piel seca media hora antes de la exposición, debe cubrir todas las áreas expuestas (especialmente la cara), debe reponerse cada 2 horas, debe ser resistente al agua y debe proteger tanto de UVB como UVA. La administración de Fotoprotectores es imprescindible pero no sustituye al resto de medidas anteriores, sino que es complementaria a las mismas.
- 4.- No aplicar sobre la piel sustancias con alcohol, perfumes o aromatizantes ya que son fotosensibilizantes. Evitar productos de bronceado y la exposición a otras sustancias naturales que lo produzcan. Precaución ante niños que toman medicamentos contraindicados con el sol como son algunos tratamientos antiacné.
- 5.-Mantenga las mismas normas de protección incluso en días Nublados.
- 6.- La exposición solar no solo ocurre en la playa, también en piscinas, campo, montaña, actividades recreativas al aire libre o ambiente urbano, durante la práctica de deportes, etc.
- 7.- El ser joven no implica menor riesgo de complicaciones solares sino al contrario es cuando más importa la protección. La sola aplicación en sí misma de fotoprotector no habilita para tomar el sol sin control, ya que son necesarias el resto de medidas.
- 8.- Consejos para Bebés; los lactantes inferiores a 6 meses Nunca deben exponerse al sol directo. Debe permanecer siempre a la sombra y con la ropa y protección adecuada. El uso de factor debe ser siempre >30. Evitar las horas centrales del día, hidratación frecuente y en caso de quemaduras debe ser siempre valorado por el pediatra.

### CONSEJOS PARA NIÑOS;

En general para los niños siempre son recomendables los fotoprotectores con Factores 15 o superiores, teniendo en cuenta que para niños menores de 3 años es preciso que al menos el factor sea de 30. Se debe cubrir al niño con ropa larga y clara; una camisa amplia con manga larga y pantalones tipo bermudas, preferiblemente de algodón. Usar gorro ancho de forma continua mejor que una gorra ya que esta no protege el cuello. Alterne los periodos de baño de sus hijos con otras actividades a la sombra, evitando así largas y continuadas exposiciones al sol.

Los padres deben extremar las mismas medidas para que sirvan de ejemplo a sus hijos y así fomenten hábitos de vida saludable.

## SIGNOS SOSPECHOSOS DE MELANOMA

El cambio de una lesión cutánea conocida o la aparición de una nueva será sospechoso cuando la lesión sea asimétrica, irregular, muy oscura, de crecimiento rápido, con sangrado y picor.

