

NOTA INFORMATIVA

UN DÉCALOGO PARA PREVENIR EL CÁNCER



La Clínica La Luz propone diez reglas básicas para minimizar el riesgo de padecer un tumor // Hoy se celebra el Día Mundial contra el Cáncer

El 4 de febrero de cada año se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, una efeméride auspiciada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para concienciar a la población sobre la importancia de prevenir una enfermedad que sólo en España causa la muerte a más de 100.000 personas cada año. No obstante, según la propia OMS, una de cada tres muertes por cáncer se podrían evitar corrigiendo una serie de factores de riesgo como son el sobrepeso, el consumo de tabaco y alcohol, el consumo insuficiente de frutas y verduras y el sedentarismo, entre otros.

Aunando estas recomendaciones con las de sus especialistas de la Unidad de Oncología y las contenidas en el Código Europeo contra el Cáncer, la Clínica La Luz ha elaborado un *Decálogo para la Prevención del Cáncer* con el fin de remarcar, de forma clara y sencilla, cuáles son los factores clave para minimizar el riesgo de sufrir un cáncer en el futuro. Estas medidas son las siguientes:

- 1) **No fumar.** El tabaquismo es el factor de riesgo que por sí solo provoca un mayor número de casos de cáncer, según la OMS. A nivel mundial causa el 22% de las muertes por cáncer y el 71% de las muertes por cáncer de pulmón. Este tipo de tumor es, a su vez, el responsable de más de 20.000 fallecimientos sólo en España.
- 2) **Reducir al máximo el consumo de bebidas alcohólicas.** El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, como los de boca, faringe, laringe,

esófago, hígado, colon y recto, y mama. En algunos casos, como en el cáncer bucal, faringe y laringe y esófago, el riesgo se dispara si el bebedor también es un fumador empedernido.

- **3) Extremar las precauciones al exponerse al sol.** En países como España, con un elevado índice de radiaciones ultravioleta (UV), tomar el sol sin la debida protección es uno de los factores de riesgo más importantes para contraer cáncer de piel. También hay que extremar el cuidado al utilizar las cabinas de bronceado.
- **4) Comer frutas y verduras.** Está demostrado que una dieta pobre en frutas y verduras, junto a un consumo elevado de carnes rojas, multiplica las posibilidades de sufrir un cáncer colorrectal.
- **5) Luchar contra el sedentarismo.** El ejercicio físico, si se hace de forma ajustada al perfil de cada persona, supone numerosos beneficios en términos de salud y calidad de vida. En el caso del cáncer, los distintos estudios realizados hasta el momento confirman que realizar actividad física de forma regular reduce de forma importante el riesgo de contraer cáncer.
- **6) Combatir el sobrepeso.** El sobrepeso y la obesidad disparan el riesgo de cáncer, sobre todo si se combinan con una dieta poco saludable y un modo de vida sedentario.
- **7) Evitar el contacto con elementos carcinógenos.** Toda la población debe conocer cuáles son las principales sustancias carcinógenas, así como mantener las adecuadas medidas de protección frente a las mismas, sobre todo en el ámbito laboral. La contaminación atmosférica en ámbitos urbanos, así como la exposición a sustancias como el amianto, el benceno, el arsénico, el cadmio, el óxido de etileno, el benzopireno y la sílice, entre otras, pueden tener una incidencia directa en la aparición del cáncer.
- **8) Prevenir las infecciones.** Algunas infecciones, como las causadas por los virus de las hepatitis B y C y el del papiloma humano, son responsables del 20% de las muertes por cáncer en los países de ingresos bajos y medianos y del 7% en los países de ingresos elevados, según la OMS. Prevenir las resulta esencial para evitar a su vez la aparición del cáncer.
- **9) Protegerse ante las radiaciones ionizantes.** Según la OMS, las radiaciones ionizantes pueden provocar leucemia y varios tumores sólidos. Los riesgos, además, son más elevados cuanto más joven es la persona expuesta. Tan sólo la exposición residencial al gas radón que emana del suelo en ciertas áreas causa entre el 3% y el 14% de todos los casos de cáncer de pulmón a escala global.
- **10) Prevenir el cáncer familiar.** Si una persona tiene conocimiento de varios casos de cáncer entre sus ascendientes debe acudir a su médico para descartar que tenga un mayor riesgo de padecer la enfermedad debido a factores genéticos.