



Ayuntamiento de San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización Mundial de la Salud



Ciudades Amigas de la Infancia

QUÉ ES LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Es el conjunto de acciones que se pueden realizar con el fin de disminuir la incidencia y/o mortalidad por cáncer.

Tiene los siguientes **objetivos**:

- **Disminución de la incidencia:** alrededor de un 50% de los cánceres se pueden evitar con hábitos de vida saludables.
- **Disminución de la mortalidad:** se consigue una disminución de la mortalidad si se detecta el cáncer en sus etapas más tempranas y se aplican tratamientos específicos más sencillos y eficaces.



La **Prevención Primaria** es el conjunto de acciones encaminadas a modificar los hábitos poco saludables de la población hacia otros más adecuados. Con esto se consigue evitar que los factores de riesgo actúen sobre un órgano concreto y causen en él alteraciones que puedan generar un cáncer. Para que una persona modifique un hábito es necesario una serie de pasos:

- Que posea información suficiente y veraz sobre un factor de riesgo.
- Que tome conciencia del riesgo que supone mantener dicho hábito.
- Que tome la decisión de modificarlo o evitar contacto con él.
- Que mantenga a lo largo del tiempo el cambio de comportamiento.

Esto se consigue ofreciendo información a la población a través de campañas y llevando a cabo programas de **Educación para la Salud** en los que se concientice y ayude a la persona a adoptar y mantener hábitos de vida saludables. El principal objetivo es la sensibilización de la población.

La **Prevención Secundaria** es la agrupación de acciones dirigidas a detectar precozmente determinados tumores malignos. Este conjunto de acciones se denominan **programas de screening o cribado**.





Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

EVITA LA OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad en España constituyen un problema sanitario creciente tanto en la población adulta como en la infantil y juvenil.



Relación sobrepeso-cáncer: el exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos como el de mama en mujeres tras la menopausia, colorrectal, endometrio (útero) y riñón.

¿Cómo controlar el peso?

Algunas personas tienen tendencia a ganar peso pero esta tendencia se ve incrementada por el tipo de dieta y por la inactividad. Es aconsejable por tanto:

1. **Equilibra las calorías que ingieres con la actividad física** que realizas a lo largo del día.
2. **Debes tener en cuenta el tipo y la cantidad de comida que ingieres.** Si se trata de una dieta en la que incluyes determinados alimentos en proporciones inadecuadas, debes modificarla hacia un patrón más saludable. Ningún alimento, por sí mismo, es perjudicial mientras lo consumes en las cantidades adecuadas.
3. Las grasas y los carbohidratos proporcionan energía al organismo (esta energía se mide en calorías). Las grasas proporcionan el doble de calorías que los hidratos de carbono (engordan el doble), por tanto es importante **reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas.**
4. Para conocer si te encuentras en el peso adecuado, calcula tu **índice de masa corporal (IMC)**

Recomendaciones para mantener o reducir el peso

1. Si quieres perder peso **primero consulta con tu médico.**
2. Para que no perjudique la salud, **la pérdida de peso ha de ser gradual.**
3. Elige bien el tipo de alimento que vayas a comer. Son aconsejables los **alimentos bajos en grasa y pobres en azúcar.**
4. Sustituye alimentos ricos en grasas (bollería, quesos grasos...) por **frutas, verduras, cereales, legumbres, o productos lácteos desnatados.**
5. Independientemente de la comida que elijas, **come pequeñas cantidades. Incrementa la actividad física diaria.** Es recomendable hacer ejercicio durante media hora.



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

HAZ EJERCICIO FÍSICO A DIARIO

Existen suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.

¿Por qué es saludable?

Porque no importa la edad a la que comiences a realizar ejercicio físico, siempre obtendrás un beneficio frente al cáncer. Además, controlarás el sobrepeso, reducirás el estrés, mejorarás el estado de ánimo y aumentarás tus relaciones sociales.



¿Se necesita un chequeo médico? La mayoría de los adultos no necesitan un chequeo médico para comenzar a realizar una actividad física moderada, sin embargo, para deportes que requieran un gran esfuerzo es aconsejable que consultes con tu médico si cumples determinadas circunstancias:

- Enfermedad crónica como alteraciones cardíacas, hipertensión, diabetes, obesidad u osteoporosis.
- Mujer mayor de 50 años o varón de más de 40.

Recomendaciones para mantener una vida activa

- Adultos: es recomendable que realicen ejercicio moderado al menos durante 30 minutos, cinco días a la semana.
- En niños y adolescentes: es recomendable al menos 60 minutos.
- Incorpora actividades físicas en tu vida diaria:
 - Sube y baja escaleras a pie. Evita el ascensor y accesos mecánicos siempre que puedas.
 - Si es posible, ve andando a tu trabajo. Si utilizas metro o autobús bájate una parada antes y finaliza el trayecto a pie.
 - Cuando estés viendo la televisión, aprovecha para hacer ejercicio (bicicleta estática, por ejemplo).
 - Elige el deporte que más te guste e intégralo como parte de tus actividades diarias. Si lo que te gusta es el baile, también es un buen ejercicio físico.
 - Cuando camines por la calle, hazlo a un paso ligero



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

La cantidad apropiada de alcohol para la prevención del cáncer es ninguna.



El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de padecer entre otros, cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y mama.

En el caso del cáncer de hígado esta asociación es muy importante sobre todo a través del desarrollo previo de cirrosis hepática.

Respecto al cáncer de mama el interés de esta relación radica en que el consumo de pequeñas cantidades de alcohol (tan sólo 10 gr/día) se asocia con un aumento del riesgo de esta enfermedad, cuando se comparan mujeres bebedoras y no bebedoras.

Si al consumo habitual de bebidas alcohólicas le añadimos el de tabaco, se multiplica el riesgo de padecer algunos de estos cánceres entre 10 y 100 veces respecto a las personas que nunca han fumado ni bebido.

La cantidad ingerida de alcohol unida a una dieta pobre en verduras, hortalizas y fruta, común en los bebedores habituales, desempeña también un papel importante en el aumento del riesgo.



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

SEÑALES DE ALARMA DEL CÁNCER

Muchos cánceres pueden dar lugar a señales de alarma que todos debemos conocer.



Algunos tumores se pueden detectar en fases muy precoces, como es el caso del cáncer de [mama](#), de [cérvix](#), o el de [colon](#). Para el resto de tumores en la actualidad no existe la posibilidad de realizar una prueba de diagnóstico precoz; aunque muchos de ellos pueden dar lugar a síntomas específicos que todos debemos conocer.

Un bulto o nódulo; una herida o úlcera que no cicatriza.

Dolor persistente en el tiempo.

Mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color.

Sangrado o hemorragias anormales.

Tos y/o ronquera persistente.

Cambios en los hábitos urinarios o intestinales.

Pérdida de peso no justificada.



DETECCIÓN PRECOZ

La detección temprana de cáncer permite tratar el tumor en etapas iniciales de la enfermedad aumentando las posibilidades de lograr un tratamiento curativo.

Lo ideal sería poder detectar todos los cánceres en etapas tempranas sin embargo, sólo se disponen de métodos efectivos para la detección precoz para algunos cánceres como el de colon o piel. Otros se pueden detectar precozmente mediante la realización de una prueba sencilla como el de mama, colon o cérvix (cuello del útero).

Generalmente, en las fases tempranas el cáncer no produce síntomas. Para detectarlo es preciso que la población sana de riesgo para ese cáncer efectúe una **prueba o test** que habitualmente es de fácil realización. Por ejemplo, la citología en el screening de cáncer de cuello de útero.

¿Qué es un programa de screening o cribado?

Es el conjunto de actividades aplicadas a grandes poblaciones no seleccionadas que tiene como objetivo detectar la enfermedad antes de que se manifieste clínicamente y poder iniciar el tratamiento de forma precoz con el fin de mejorar el pronóstico.



Cuando el resultado de la prueba o test del screening es positivo, siempre es preciso realizar más pruebas para confirmar o descartar el diagnóstico. Estas serán diferentes dependiendo del cribado que se esté llevando a cabo.

El diagnóstico tan temprano de la enfermedad conlleva ventajas importantes para la persona:

- Generalmente recibe tratamientos menos agresivos y más eficaces que los que recibiría si el tumor estuviera en fase más avanzada.
- Los efectos secundarios del tratamiento son menores, por lo que no se ve alterada su calidad de vida.
- Si se diagnostica la lesión premaligna se puede evitar que esta progrese a un cáncer por lo que la supervivencia es mucho mayor.



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

RADÓN, UN GAS CANCERÍGENO

El radón es un gas radiactivo de origen natural que se produce por la descomposición de uranio.

¿Qué es?

Es un gas invisible, inodoro, insípido que se filtra a través del suelo y se difunde en el aire. En algunas zonas, dependiendo de la geología del lugar, el radón se disuelve en el agua subterránea y puede difundirse en el aire cuando se usa esa agua.



El gas radón por lo general se encuentra en concentraciones muy bajas en el exterior. Sin embargo, en lugares sin ventilación adecuada, tal como en las minas subterráneas, el radón puede acumularse en concentraciones más elevadas (los primeros estudios sobre el Radón se hicieron en esta población más expuesta, en la que se observó un exceso de muertes por cáncer de pulmón).

En las casas y los edificios los niveles de radón están incrementados porque el radón penetra a través de grietas en los cimientos y en los sótanos.

El radón es la fuente más importante de radiación natural: representa casi el 50% de toda la radiación que afecta al ser humano a lo largo de su vida.

Reducción del radón en las viviendas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen diferentes métodos duraderos y coste-eficientes para prevenir el radón en viviendas de nueva construcción y reducirlo en las ya construidas. Estos métodos deben tenerse en consideración particularmente en las zonas propensas al radón. Las medidas recomendadas por la OMS para reducir los niveles de radón en los hogares son:

- Ventilar la vivienda, abriendo las ventanas de ambos lados de la casa para generar corriente.
- Evitar el paso del radón a los hogares, cerrando las puertas de acceso al sótano.
- Sellar grietas en paredes y suelos.
- Instalar un sistema de succión del radón en el subsuelo.
- Incrementar la ventilación en el subsuelo a través de un sistema de ventilación forzada.



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

PAUTAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Una dieta rica en frutas y verduras y pobre en grasas, así como, evitar la obesidad y realizar ejercicio físico pueden proteger frente a determinados cánceres.



Evita la obesidad

El exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos como el de mama en mujeres tras la menopausia, colorrectal, endometrio (útero) y riñón. [Saber más...](#) (.pdf)

Haz más ejercicio

Una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados. [Saber más...](#)

Realiza una dieta sana y equilibrada

Ningún tipo de alimento, por sí mismo, es capaz de aportar todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Es aconsejable mantener una dieta variada, en la que se consuman los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.

Para ayudarte a mantener una dieta saludable, puedes apoyarte en la pirámide de la alimentación que muestra los distintos [grupos de alimentos](#) (.pdf) y la cantidad recomendada de los mismos a lo largo del día. [Saber más...](#) (.pdf)

Más fibra, fruta y verdura a diario

Las dietas ricas en cantidades abundantes y variadas de frutas y verduras evitarían un 20% o más de todos los tipos de cáncer. [Saber más...](#) (.pdf)

Menos grasa

Se aconseja que la ingesta de grasa diaria no supere el 30% de las calorías totales, y preferiblemente, que sea de origen vegetal como el aceite de oliva. Con esta medida reducirás el riesgo de aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, alteraciones cardiocirculatorias, cáncer, etc. [Saber más...](#) (.pdf)

Azúcar, el justo

El consumir cantidades importantes de alimentos con azúcares añadidos puede contribuir a la aparición de sobrepeso y obesidad y, por tanto, aumentar el riesgo de padecer cáncer. [Saber más...](#) (.pdf)

Nada de alcohol

Cada vez existe más evidencia de la relación directa entre consumo de alcohol y cáncer. Recordar que la mejor cantidad de alcohol para prevenir el cáncer, es nada de alcohol.

PAUTAS SALUDABLES PARA PADRES



El tipo de alimentación que damos a nuestros hijos es algo que los padres debemos tener siempre en cuenta: no debemos olvidar que una alimentación adecuada y equilibrada es fundamental para que los niños gocen de una buena salud ahora y en el futuro.

Es importante tener en cuenta los gustos de cada niño, adaptando una alimentación sana y equilibrada a los mismos.

A continuación, os ofrecemos una serie de indicaciones que podéis seguir a la hora de proporcionar una alimentación saludable a vuestros hijos:

- Ofrécele un desayuno adecuado para empezar el día, tendrá energía para estudiar, hacer deporte y jugar. También debes cuidar la alimentación del resto de comidas que realizan tus hijos a lo largo del día. En este sentido te ofrecemos algunas indicaciones para llevar una [alimentación saludable](#) (.pdf)
- **Evita el exceso de embutidos y productos ahumados o salados**, ya que son alimentos ricos en benzopirenos (sustancias cancerígenas), por lo que es recomendable consumirlos ocasionalmente.
- Es importante que realice **5 comidas al día**.
- Resulta fundamental **prevenir la obesidad y el sobrepeso**, ya que están relacionados con la aparición de algunos tipos de cáncer. Te ofrecemos algunas [estrategias para prevenir la obesidad y el sobrepeso infantil](#) (.pdf)
- No os olvidéis de tomar **legumbres** varias veces por semana, ya que son muy saludables y aportan muchos nutrientes.
- Fundamental que tomen **frutas y verduras a diario**, ya que les aportan glucosa, vitaminas y fibra y además tienen un bajo contenido calórico.
- **Los bollos y las chuches solo de vez en cuando.**



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

PROTECCIÓN FRENTE AL SOL

La fotoprotección es la protección frente a las radiaciones solares.



Existen varios tipos de fotoprotección:

- **Fotoprotección física:** todos aquellos elementos que actúan como barreras entre el sol y la persona. Es el caso de la ropa, los sombreros y las gafas que impiden que las radiaciones lleguen al individuo. La capa de ozono también funciona como un fotoprotector físico ya que impide el paso de parte de las radiaciones ultravioleta B (UVB) responsables de las quemaduras solares y los cánceres cutáneos.
- **Fotoprotección biológica:** son las defensas que genera la propia persona frente al sol, como por ejemplo el bronceado, que se produce al activarse la producción de melanina (pigmento natural que da color a la piel) por la acción del sol y que en cierta medida protege la piel frente a las quemaduras solares y el cáncer.
- **Fotoprotección química:** consiste en la utilización de productos denominados **fotoprotectores** que aplicados sobre la piel la protegen de los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioleta.

Para que los fotoprotectores solares sean efectivos, deben seguirse las siguientes pautas:

- Utiliza protectores solares adecuados a sus características físicas (fototipo) y que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Usa la cantidad suficiente cubriendo toda la superficie corporal. No olvides zonas como las orejas o el cuero cabelludo en el caso de los niños pequeños.
- Aplica los productos siempre con la piel seca. Si la piel está mojada, las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.
- Realiza la primera aplicación al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Durante la exposición solar reponga el fotoprotector después de cada baño prolongado (más de 20 minutos) o cada dos horas.
- Emplea fotoprotectores resistentes al agua y repóngalos después de cada baño superior a los 20 minutos.



Ayuntamiento de
San Cristóbal de Segovia

SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Organización
Mundial de la Salud



Ciudades
Amigas
de la Infancia

COMPONENTES DEL TABACO

El humo procedente de la combustión del tabaco (cigarrillos, puros, pipas), está compuesto por unas 4.000 sustancias diferentes, 69 de ellas altamente tóxicas y cancerígenas.



Nicotina: responsable de la dependencia física del fumador

Cuando inhalas el humo del tabaco, la nicotina se absorbe muy rápidamente tanto en la mucosa de la boca (mucosa oral), como en los pulmones, desde donde pasa al aparato circulatorio distribuyéndose por todo el organismo.

En **7 segundos** llega al cerebro donde se une a los llamados receptores nicotínicos produciendo un efecto placentero y gratificante para el fumador. Este es el mecanismo que desencadena la aparición de la dependencia física del tabaco. Debido a esto, cuando un fumador deja de fumar, aparece el síndrome de abstinencia.

En **20 segundos** llega a las zonas más distantes del cuerpo. No existe ninguna otra droga que llegue con tanta rapidez al sistema nervioso: el máximo efecto en el menor tiempo.

La eliminación de la nicotina se produce fundamentalmente a través de la orina. Tras el parto, durante la lactancia, la nicotina también se elimina a través de la leche materna con las consiguientes secuelas que puede tener en el recién nacido.

La nicotina, además de la dependencia física, produce:

- Incremento de la tensión arterial.
- Incremento de la frecuencia cardíaca (taquicardia).
- Incremento de la glucemia (azúcar en sangre).
- Incremento del movimiento intestinal.

El fumador ingiere entre 1 y 2 mg de nicotina por cigarrillo. En dosis altas (40-60 mg) causa la muerte en pocos minutos debido a un fallo respiratorio.