

La Escuela Municipal de Salud organiza una conferencia sobre “Prevención del Cáncer”

Fecha de publicación: 15/11/2016 00:00

Descripción:



La Escuela Municipal de Salud, en colaboración de la Asociación Española Contra el Cáncer, ha ofrecido el lunes 14 de noviembre una conferencia-coloquio sobre un tema de interés para nuestra salud, la causa más frecuente de mortalidad prematura y evitable en la Unión Europea, los tumores.

Ana María Rodrigo, concejala de Igualdad, Sanidad y Mayores ha inaugurado el acto, manifestando la importancia del tema y agradeciendo a la aecc su colaboración y animando a la participación a la audiencia. El evento también contó con la presencia e intervención de la presidenta de la sede local de la Asociación Española contra el Cáncer, Isabel Mateo.

Durante dos horas 73 personas han participado del evento y un gran número de ellas en el coloquio, dejando la sensación y el mensaje de que "el cáncer se puede prevenir y curar".

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada persona puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer y en su revisión de 2014 presenta 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 participen 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).

Sigue vigente la importancia de la prevención y del diagnóstico temprano, la utilidad de las nuevas técnicas en el diagnóstico y en el seguimiento de algunos tipos de tumores y un pensamiento positivo.