

ESTILOS DE VIDA Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

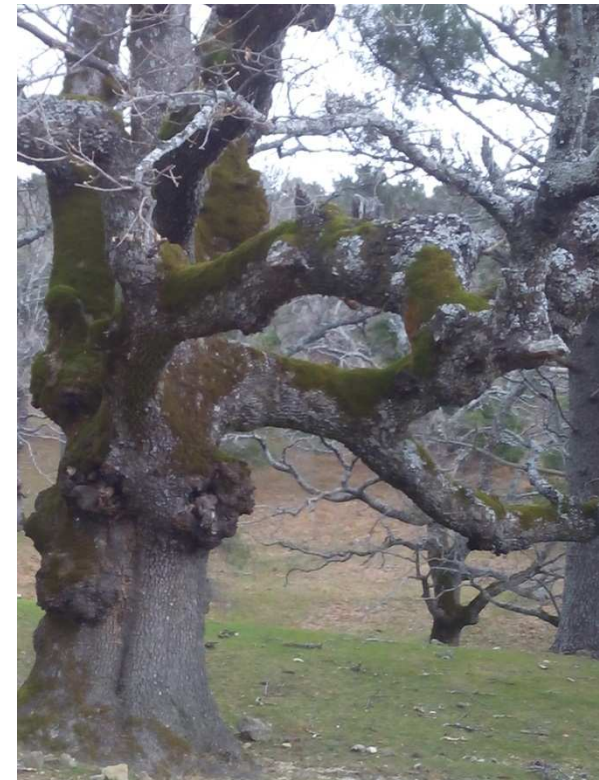
Elena Segura Martín
Prevención y Promoción de la Salud
AECC Madrid



CÁNCER

✓

- ✓ Enfermedad que afecta a todos los seres vivos
- ✓ Engloban unas 200 enfermedades diferentes
- ✓ Se ha presentado en todas las épocas
- ✓ No tiene fronteras



CÁNCER

Es una enfermedad causada por el crecimiento descontrolado de las células o falta de apoptosis con: extensión local, infiltración ganglionar y/o vasos sanguíneos

La incidencia del cáncer presenta diferencias geográficas según el tipo de cáncer



CARACTERÍSTICAS COMUNES

- ✓ Alteración en el material genético
- ✓ Etiología multifactorial
- ✓ Características celulares
- ✓ Historia natural de la enfermedad
- ✓ Enfermedad crónica



ALTERACIÓN EN MATERIAL GENETICO

- ✓ Es una enfermedad genética pero no siempre hereditaria
- ✓ El 90 % es esporádico, sin historia familiar previa
- ✓ Son necesarias de 4 a 6 alteraciones del ADN celular para la aparición de un cáncer



ETIOLOGÍA MULTIFACTORIAL

Factores ENDÓGENOS

- ✓ Predisposición genética
 - ✓ Cáncer de Mama, colon
- ✓ Alt. Cromosómicas
- ✓ Malformaciones anatómicas
 - ✓ Criptorquidea
 - ✓ Nevus

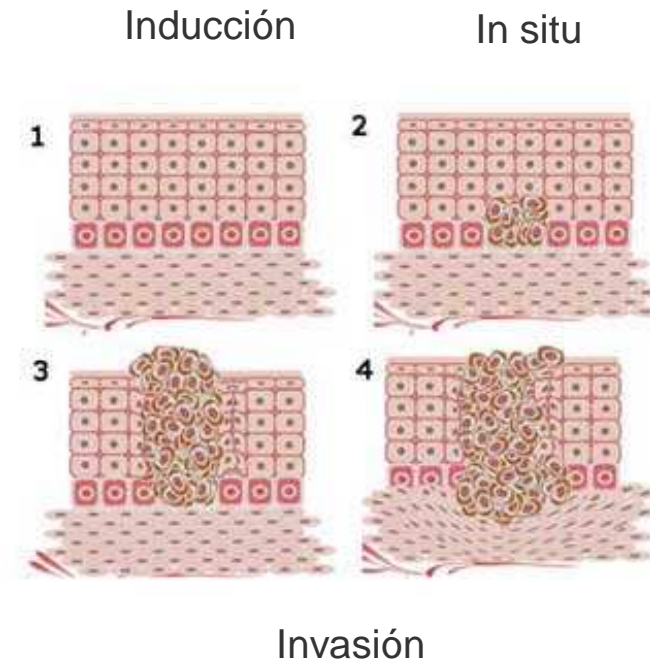
Factores EXÓGENOS, externos

- ✓ Físicos: Radiación ultravioleta, RX
- ✓ Químicos: asbesto, cd, HAP, nitrosaminas,
- ✓ Biológicos:
 - ✓ Virus: VPH, VIH, virus de hepatitis B...
 - ✓ Hongos: Aspergillus, produce la aflatoxinas
- ✓ Socioculturales:
 - ✓ Sedentarismo
 - ✓ Obesidad



HISTORIA NATURAL

- ✓ FASE DE INDUCCIÓN
 - ✓ No hay enfermedad
 - ✓ No sintomatología, no diagnóstico
- ✓ FASE "IN SITU"
 - ✓ Lesión localizada
 - ✓ Diagnóstico Precoz
- ✓ FASE DE INVASIÓN
 - ✓ Sintomatología
- ✓ FASE DE DISEMINACIÓN
 - ✓ Metástasis



Invasión

ENFERMEDAD CRÓNICA

- ✓ Evolución larga de la enfermedad
- ✓ Tratamientos prolongados
- ✓ Revisiones periódicas



CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES

- ✓ Variabilidad de tipos en un mismo órgano
- ✓ Diagnósticos
- ✓ Tratamientos
 - ✓ Cirugía
 - ✓ Quimioterapia
 - ✓ Radioterapia
 - ✓ Inmunoterapia
 - ✓ Hormonoterapia
- ✓ Pronóstico
- ✓ Evolución



EPIDEMIOLOGÍA

AUMENTO DE INCIDENCIA

- ✓ Enfermedad degenerativa: expectativa de vida prolongada
- ✓ Mejora en el sistema sanitario
- ✓ Cambios en nuestra relación con el medio ambiente



PREVENCIÓN DEL CÁNCER

- ✓ **Primaria**, medidas destinadas a disminuir la probabilidad de enfermar
- ✓ **Secundaria**, realizar un diagnóstico precoz de la enfermedad
- ✓ **Terciaria**, disminuir efectos secundarios de medicación y/o secuelas de la enfermedad





CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

- ✓ El cáncer es la causa más frecuente de muerte prematura y evitable en la Unión Europea
- ✓ La Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), la delegación especializada en la enfermedad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha lanzado hoy la cuarta edición del Código Europeo contra el Cáncer



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

- ✓ El Código europeo contra el cáncer fue redactado y aprobado por comité de expertos oncólogos en 1987
- ✓ Aprobó una nueva versión en su reunión de noviembre de 1994
- ✓ Tercera revisión en el 2003
- ✓ Cuarta revisión 2014
 - ✓ Estable 12 maneras de reducir el riesgo de cáncer



1.TABACO

NO FUME. NO CONSUMA NINGÚN TIPO DE TABACO

- ✓ Entre el 25-30% de cánceres en los países desarrollados se relacionan con el tabaco
- ✓ Ente el 87-91% de cáncer de pulmón en el hombre y entre 57-86% en mujeres
- ✓ Otros cánceres asociados al tabaco: laringe, cavidad oral, esófago, riñón, vejiga, páncreas...



2. HUMO DE SEGUNDA MANO

**HAGA QUE SU HOGAR SEA LIBRE DE HUMO
APOYE LAS POLÍTICAS LIBRES DE HUMO EN SU LUGAR DE
TRABAJO**



3. PESO CORPORAL SALUDABLE

TOME MEDIDAS PARA TENER UN PESO CORPORAL SALUDABLE

- ✓ La obesidad es un factor de riesgo para múltiples enfermedades crónicas
- ✓ En Europa Occidental el sobrepeso y la obesidad explican:
 - ✓ 11% casos cáncer de colon
 - ✓ 9% de mama
 - ✓ 39% de endometrio
 - ✓ 37% de esófago
 - ✓ 25% de riñón
 - ✓ 24% de vesícula biliar



CONTROL DE PESO

$$IMC = \frac{kg}{m^2}$$

IMC= Índice de masa corporal

- ✓ > 18'5 = infra peso
- ✓ 18,5 -25 = peso normal
- ✓ 25 - 30 = sobrepeso.
- ✓ 30 -35 = obesidad leve
- ✓ 36 – 40 = obesidad moderada
- ✓ >40 = obesidad mórbida

4. ACTIVIDA FÍSICA

**REALICE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA COTIDIANA
LIMITE EL TIEMPO QUE PASA SENTADO**

- ✓ Realizar actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer:
 - ✓ Colon
 - ✓ Mama
 - ✓ Útero
 - ✓ Próstata



Factores de riesgo modificables **SEDEMTARISMO**

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PRESENTA UN EFECTO PROTECTOR:

- Los beneficios del ejercicio, se cumplen cuando:
 - Su práctica es cotidiana
 - Entre 20-60 minutos cada sesión
 - Entre 3 a 5 días semanales



5. DIETA SALUDABLE

MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE

- ✓ Coma muchos cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
- ✓ Limite los alimentos altos en calorías y las bebidas azucaradas.
- ✓ Evite la carne procesada: limite la carne roja y los alimentos con alto contenido de sal.

- ✓ El 30% de las muertes por cáncer están relacionadas con una mala alimentación
 - ✓ Esófago
 - ✓ Estómago
 - ✓ Colón
 - ✓ Recto
 - ✓ Páncreas



LIMITE EL CONSUMO DE ALCHOL

- ✓ El alcohol es un cocancerígeno
- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas no debe superar los: 20 gr. de alcohol/día mujeres y 30 gr. en varones



7. EXPOSICIÓN DE SOL/UV

**EVITE EL EXCESO DE SOL, ESPECIALMENTE EN NIÑOS.
USE PROTECCIÓN SOLAR
NO TOME RAYOS UVA**

- ✓ El cáncer de piel es más frecuente en las personas de piel blanca y su principal causa es la luz ultravioleta de la exposición solar



8. AGENTES CONTAMINADORES

**EN EL LUGAR DE TRABAJO, PROTÉJASE FRENTE A SUSTANCIAS
QUE CAUSEN CÁNCER SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DE
SALUD Y SEGURIDAD**

✓ Se estima que un 5% de los casos de cáncer son atribuibles a la exposición a factores cancerígenos laborales



9. RADIACIÓN

**AVERIGÜE SI ESTÁ EXPUESTO A LA RADIACIÓN DE NIVELES
NATURALMENTE ALTOS DE RADÓN EN SU HOGAR
TOME MEDIDAS PARA REDUCIRLO SI ESTOS FUERAN ALTOS**

- ✓ El radón es un gas radioactivo natural que se produce en la corteza terrestre.
- ✓ El radón es parte de una cadena larga de decaimiento radiactivo que comienza con uranio que ha estado presente en las rocas y el suelo



10. PARA LAS MUJERES

- ✓ La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
- ✓ La terapia de sustitución hormonal (TRH) aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Limite su uso.



11. VACUNACIÓN E INFECCIONES

ASEGÚRESE DE QUE SUS HIJOS PARTICIPEN EN LOS PROGRAMAS DE VACUNACIÓN PARA:

- ✓ Hepatitis B (recién nacidos)
- ✓ Virus del papiloma humano o VPH (para las niñas)



PREVENCIÓN SECUNDARIA

El objetivo es disminuir morbi-mortalidad

- ✓ Actividades que pretenden detener la evolución de la enfermedad mediante acciones desarrolladas en la fase pre-clínica de la misma
- ✓ Las técnicas de diagnóstico precoz van dirigidas a personas sanas y población de riesgo



12. FORME PARTE EN LOS PROGRAMAS DE CRIBADO DEL CÁNCER ORGANIZADOS

- ✓ Cáncer de colon (hombres y mujeres)
- ✓ Cáncer de mama (mujeres)
- ✓ Cáncer de cuello de útero (mujeres).



PREVENCIÓN TERCIARIA = REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

Objetivo aumentar la calidad de vida de las personas que padecido un
cáncer

Actuaciones:

- ✓ Médicas
- ✓ Psicológicas
- ✓ Sociales





Avd. Federico Rubio y Galí 84, Telf. 91 398 59 00 www.aecc.es

