

1 Prevención y reducción del riesgo

Al menos un tercio de los cánceres se pueden prevenir, lo que nos da motivos de sobra para trabajar desde la información y educación para tomar decisiones saludables dirigidas a una mejor calidad de vida, de manera que tengamos las máximas probabilidades de prevenir y reducir nuestros riesgos de desarrollar la enfermedad.

Elegir salud

No todos los tipos de cáncer pueden prevenirse, pero hoy sabemos que muchos cánceres sí pueden prevenirse simplemente mediante las elecciones que hacemos con nuestro estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, al menos un tercio de los cánceres más frecuentes pueden prevenirse mediante una vida libre de tabaco y nicotina, una dieta saludable, manteniendo un peso sano, protegiéndonos de la exposición solar y realizando actividad física diariamente. También es importante el control médico anual que de acuerdo a tus antecedentes personales y familiares les indicara los estudios necesarios.

Tabaquismo

El consumo de productos de tabaco y nicotina es la causa de diferentes tipos de cáncer que se pueden prevenir. No comenzar a fumar y/o vapear, o si se es fumador, dejar de fumar y o vapear es una de las mejores opciones para reducir el riesgo de desarrollar cáncer. La evidencia es contundente: el consumo de tabaco y nicotina provoca alrededor de 15 tipos diferentes de cáncer, entre ellos cáncer de boca, pulmón, hígado, estómago, colon y ovario, así como algunos tipos de leucemia (cánceres de la sangre). Dejar de fumar y o vapear a cualquier edad puede marcar una gran diferencia: aumenta la esperanza de vida y mejora la calidad de vida. Por eso decimos: Dejar de fumar es todo ganancia!

Dato clave: el tabaco causa 8 millones de muertes por año y causa al menos el 25 % de todas las muertes por cáncer.

Alcohol

El alcohol está estrechamente ligado a un aumento del riesgo de varios tipos de cáncer. Si se reduce y se limita la cantidad de alcohol que se consume, se puede reducir el riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, colon y mama, y también es posible que se reduzca el riesgo de cáncer de hígado.

Actividad física

Mantener un peso saludable e incorporar la actividad física a la rutina diaria puede ayudar a reducir el riesgo de diez tipos de cáncer: colon, mama, útero, ovario, páncreas, esófago, riñón, hígado, y los cánceres avanzados de próstata y vejiga.

Radiación ultravioleta

Independientemente de la zona en la que vivas o del tipo de piel que tengas debes moderar la exposición a los rayos ultravioleta del sol y evitar las camas solares. Esto ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de piel no melanoma y melanoma. La idea es disfrutar de la vida al aire libre respetando la piel, y cuidándola del bronceado que es sinónimo de daño. Recomendamos especialmente: evitar exponerse entre las 10 y las 16 horas, usar sombrero de ala ancha o con cubre nuca (tipo legionario), ropa preferentemente de colores oscuros, lentes con filtro UV, colocarse protector solar con factor mayor a 30. Elige lugares con sombra.

Vacunación

Se calcula que las infecciones crónicas (normalmente causadas por virus) causan alrededor del 16 % de todos los cánceres del mundo. Algunas de las formas de cáncer más frecuentes, como el cáncer de hígado, el de cuello de útero y el de estómago, se asocian a infecciones por el virus de la hepatitis B (VHB), el virus del papiloma humano (VPH) y la bacteria *Helicobacter pylori*, respectivamente. Actualmente existen vacunas

seguras y efectivas frente al VHB y al VPH que ayudan a proteger contra los cánceres de hígado y de cuello de útero asociados a infecciones.