

### **3: Estamos todos juntos en esto**

Trabajar juntos para conseguir objetivos comunes nos permite compartir capacidades, conocimientos, perspectivas y redes, de manera que estemos en la mejor situación para impulsar acciones en todos los frentes y a todos los niveles. Es fundamental continuar con las coordinaciones y articulaciones interinstitucionales que desarrollamos en cada uno de los departamentos del país, con la sociedad civil, como así también con las empresas, organizaciones e instituciones públicas y privadas. Esto permite que la población cuente con la información necesaria y actualizada para poder actuar.

## **¿Qué podemos hacer en cada una de las etapas de la vida?**

### **PERIODO FETAL Y LACTANCIA**

- La lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama de la madre y alimenta y protege al bebé.
- Mantener un peso y una dieta saludable y reducir la exposición a agentes cancerígenos como el humo de tabaco durante el embarazo, reduce el riesgo para la madre y el bebé.
- Los bebés deben recibir la vacuna de la hepatitis B que los protegerá contra el cáncer de hígado.

### **NIÑEZ**

- Adoptar hábitos de vida saludables como una dieta equilibrada y hacer actividad física desde edades tempranas ayuda a prevenir el riesgo de cáncer.
- En esta edad son especialmente vulnerables a la exposición ultravioleta (UV) solar, a los agentes cancerígenos como el humo de tabaco y otras sustancias químicas como pesticidas.
- A las niñas y niños de doce años se recomienda que reciban la vacuna del HPV (Virus del Papiloma Humano).

- Padres, madres, docentes, niñas y niños deben estar atentos a los cambios repentinos que puedan aparecer y consultar en forma inmediata para descartar la presencia de un cáncer infantil.

## **ADOLESCENCIA**

- En esta etapa se adquieren comportamientos que definen la salud de una persona durante su vida como lo son el consumo de tabaco y alcohol, una mala alimentación o una vida sedentaria, todos ellos factores que contribuyen al riesgo de desarrollar cáncer en el futuro.
- Evitar la exposición al sol de 10 a 16 horas, buscar lugares sombreados, utilizar sombrero de ala ancha, ropa oscura, lentes con protección UV y usar filtro solar de 30 o mayor ayuda a prevenir el cáncer de piel.
- En el marco de la educación sexual, es importante informar sobre cómo reducir la exposición al HPV y al HIV, factores de riesgo de cáncer.
- A partir de esta edad se suele disminuir el nivel de actividad física, se recomienda mantenerse activo diariamente y evitar el sobrepeso y la obesidad.

## **EDAD ADULTA**

- A partir de los 21 años las mujeres deben realizarse el Papanicolaou para prevenir el desarrollo de cáncer de cuello de útero.
- Quienes fuman y/o vapean deberían abandonar su adicción y si lo necesitan, pedir ayuda para lograrlo, ya que corren el riesgo de desarrollar diferentes cánceres vinculados al consumo de tabaco.
- Es importante vivir en ambientes 100% libres de tabaco y nicotina, ya que es un comprobado agente cancerígeno.
- Controlar el consumo de alcohol, mantener un peso y una alimentación saludable además de disminuir el sedentarismo y lograr una vida físicamente activa, son factores que disminuyen el riesgo de diferentes tipos de cánceres.
- Continuar con los cuidados ante la radiación UV del sol y estar atentos a la aparición de lunares o cambios en la piel.
- A partir de los 50 años, hombres y mujeres deben realizarse el estudio de sangre oculta en materia fecal, para prevenir el cáncer colo-rectal.

- Las mujeres de 50 años en adelante deben realizarse mamografías cada 2 años. El cáncer de mama puede ser curable si se detecta a tiempo.
- Es fundamental estar alertas ante cambios del normal funcionamiento de nuestro cuerpo y consultar al servicio de salud.

**Dato clave: realizar control médico anual, frente a cualquier cambio o alteración en el cuerpo consultar.**