

No t'ho pensis, actua contra el càncer!

1. Com prevenir-lo?*

Evita fumar qualsevol mena de tabac. Fes tot el possible per tenir una casa sense fum i procura estar lliure de fum a la feina.

- Evita l'excés de pes.
- Practica activitat física cada dia, limita el temps d'estar assegut.
- Consumeix saludablement:
 - Diàriament, 3 peces de fruita i 2 de verdures.
 - Consumeix més llegums i cereals integrals.
 - Limita els aliments rics en sucre o greixos i redueix les begudes ensucrades.
 - Evita la carn processada. Limita la carn vermella i els aliments amb molta sal.
- Limita el consum d'alcohol.
- Evita l'exposició excessiva al sol. Posa't protecció solar i no utilitzis cabines de bronzejat.
- Respecta les normes i mesures preventives de seguretat relacionades amb l'exposició a substàncies cancerígenes.
- Redueix els nivells alts de radó (radiació natural) de casa teva.
- Si ets dona:
 - Dóna el pit al nadó, ja que redueix el teu risc de càncer.
 - Limita l'ús de la teràpia hormonal substitutiva (THS), ja que augmenta el risc de certs tipus de càncer.
- Assegura't que els teus fills participen en els programes de vacunació dels virus relacionats amb el càncer.
- Participa en els programes de detecció precoç del càncer.

* Codi europeu de prevenció del càncer

2. Què puc fer per detectar-lo?

• Exploració física

- Aparició d'una protuberància o un nòdul.
- Dificultat de cicatrització d'una ferida, també si és a la boca.
- Taques o pigues a la pell que canvien de color, mida i/o forma.
- Aparició d'una lesió cutània que va creixent.
- Sagnies o hemorràgies sense aparent causa.
- Tos i/o afonia persistent.
- Canvis en els hàbits urinaris i/o intestinals.
- Pèrdua de pes no justificada.
- Dolor persistent en el temps.



3. Tipus de càncer

Càncer de mama

- Mamografies. Són el millor mètode per detectar el càncer de mama en una etapa inicial, quan és més fàcil de tractar.
- Programa de cribatge de càncer de mama. Programa poblacional que convida a totes les dones entre 50 i 69 anys.

Càncer de coll uterí

- Prova de Papanicolau (citologia vaginal). Permet trobar cèl·lules anormals en el coll de l'úter que podrien convertir-se en càncer, i d'existir, detectar el càncer de coll uterí en l'etapa inicial, quan les probabilitats de cura són molt altes.
- Evidència científica. El programa de detecció precoç de càncer uterí té beneficis per a les dones (ja a partir dels 25 anys).

Càncer colorectal (còlon)

- Desenvolupament. A partir de pòlips precancerosos (creixement de teixit anòmal) en el còlon o el recte.
- Freqüència. És el més freqüent en la població, considerant ambdós sexes. Només en dones, és el segon, després del de mama; i en homes el tercer, després dels de pròstata i pulmó. La freqüència augmenta amb l'edat i la majoria poden aparèixer per sobre dels 50 anys. Les proves de detecció a aquesta edat permeten trobar els pòlips precancerosos, que poden extirpar-se abans no es convertissin en càncer.

Càncer de pulmó

- Tipus de càncer més freqüent al món.
- Tabac. Principal factor de risc. El nombre de casos per país depèn directament del consum de tabac de la seva població. Per sexe, el 90% dels casos en homes i el 83% en dones són atribuïts al tabac.
- Fumadors. Tenen un risc 15 vegades més gran de morir de càncer de pulmó que un no fumador. El risc augmenta depenent de la quantitat de cigarrets, del temps que fa que es fuma, i de l'edat que es va començar a fumar.
- Deixar de fumar. Minora progressivament el risc en homes i dones de qualsevol edat.
- Exposició ambiental al fum de tabac. També augmenta el risc de contreure càncer de pulmó.

Càncer de pròstata

- Proves habituals per a la seva detecció, especialment a partir dels 50 anys: Tacte rectal i determinació de l'antigen prostàtic específic (PSA). La sol·licitud de PSA requereix compartir, entre metge i pacient, els riscos i beneficis.

Si notessis algun d'aquests símptomes, consulta el teu metge de capçalera

... i participa en els programes de detecció precoç del càncer del Sistema Públic de Salut

