

## ¡No te lo pienses, actúa contra el cáncer!

### 1. ¿Cómo prevenirlo?\*

- Evita fumar cualquier tipo de tabaco. Haz de tu casa un hogar sin humo y apoya espacios sin humo en tu trabajo
- Evita el exceso de peso
- Realiza actividad física diariamente, limita el tiempo sentado
- Consume saludablemente:
  - Diariamente, 3 raciones de frutas y 2 de verduras
  - Consume más legumbres y cereales integrales
  - Limita alimentos ricos en azúcar o grasa y evita las bebidas azucaradas
  - Evita la carne procesada. Limita la carne roja y alimentos con mucha sal
- Limita el consumo de alcohol
- Evita la exposición excesiva al sol. Ponte protección solar y no utilices cabinas de sol
- Respeta las normas y medidas preventivas de seguridad relacionadas con la exposición a sustancias cancerígenas
- Reduce los niveles altos de radón en tu hogar (radiación natural)
- Si eres mujer:
  - Da el pecho al bebé, reduce tu riesgo de cáncer
  - Limita el uso de la terapia hormonal sustitutiva (THS), aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Asegúrate de que tus hijos participan en los programas de vacunación de los virus relacionados con el cáncer
- Participa en los programas de detección precoz

\* Código europeo de prevención del cáncer

### 2. ¿Qué puedo hacer para detectarlo?

- Exploración física
  - Aparición de un bulto o nódulo
  - Dificultad de cicatrización de una herida, incluso en la boca
  - Manchas o lunares de la piel que cambian de color, tamaño y/o forma
  - Aparición de una lesión cutánea que crece continuamente
  - Sangrías o hemorragias sin causa aparente
  - Tos y/o afonía persistente
  - Cambios en los hábitos urinarios y/o intestinales
  - Pérdida de peso no justificada
  - Dolor persistente en el tiempo



### 3. Tipos de cáncer

#### Cáncer de mama

- Mamografías - son el mejor método para detectar el cáncer de mama en una etapa temprana, cuando es más fácil de tratar.
- Programa de cribado de cáncer de mama - programa poblacional que invita a todas las mujeres entre 50 y 69 años.

#### Cáncer de cuello uterino

- Prueba de Papanicolaou (citología vaginal) - permite encontrar células anormales en el cuello del útero que podrían convertirse en cáncer, y detectar el cáncer de cuello uterino en una etapa temprana, cuando las probabilidades de curarlo son muy altas.
- Evidencia científica - a partir de los 25 años el programa de detección precoz de cáncer uterino tiene beneficios para las mujeres.

#### Cáncer colorrectal (colon)

- Desarrollo - a partir de pólipos precancerosos (crecimiento de tejido anómalo) en el colon o el recto.
- Frecuencia - es el más frecuente en la población, si se consideran ambos sexos. En mujeres, es el segundo, después del de mama, y en los hombres el tercero, tras los de próstata y pulmón. La frecuencia aumenta con la edad, la mayoría se suelen dar por encima de los 50 años. Las pruebas de detección a esta edad permiten encontrar los pólipos precancerosos, que pueden extirparse antes de que se conviertan en cáncer.

#### Cáncer de pulmón

- Tipo de cáncer más frecuente en el mundo.
- Tabaco - principal factor de riesgo. En cada país el número de casos depende del consumo de tabaco de su población. Por sexo, el 90 % de los casos en los hombres y el 83 % en las mujeres son atribuibles al tabaco.
- Fumadores - tienen un riesgo 15 veces mayor de morir por cáncer de pulmón respecto a una no fumadora. El riesgo aumenta en función del número de cigarrillos fumados, duración del consumo y edad de inicio.
- Dejar de fumar - reduce progresivamente el riesgo, en hombres y mujeres de cualquier edad, aunque no iguala el nivel de riesgo de los que no han fumado nunca.
- Exposición ambiental al humo de tabaco - también aumenta el riesgo de contraer cáncer de pulmón.

#### Cáncer de próstata

- Pruebas habituales para su detección, especialmente a partir de los 50 años - tacto rectal y determinación del antígeno prostático específico (PSA). La solicitud de PSA requiere compartir los riesgos y beneficios entre el profesional y el paciente.

Ante cualquiera de estos síntomas,  
consulta a tu médico de cabecera

... y participa en los programas de  
detección precoz del cáncer del  
Sistema Público de Salud

