

cuídate

PARA PREVENIR EL CÁNCER
CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Si adopta un estilo de vida sano, puede prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar su salud general.



1. No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores.

2. Evite la obesidad.

3. Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.

4. Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas: coma al menos 5 raciones al día. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.

5. Reduzca el consumo de alcohol a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si es hombre, o a una, si es mujer.

6. Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben protegerse del sol durante toda la vida.

7. Aplique estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias carcinógenas. Siga los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Respete las normas de protección radiológica.

Algunos tumores cumplen unas determinadas características que permiten desarrollar programas de Salud Pública cuyo objetivo es la detección precoz para prevenir y/o aumentar la posibilidad de curación. En la Comunidad Valenciana existen programas o protocolos que siguen las recomendaciones del Código Europeo y que se concretan en las siguientes recomendaciones:

8. Las mujeres a partir de los 20 años deberían realizarse pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero (citología cada 3 años).

9. Las mujeres a partir de los 45 años deberían realizarse una mamografía para la detección precoz de cáncer de mama cada 2 años.

10. Consulte a su médico si presenta algún síntoma como sangrado en heces. En nuestra comunidad se esta realizando un estudio piloto para poner en marcha un programa de detección precoz del cáncer de colon que permitirá a los hombres y las mujeres a partir de los 50 años realizar pruebas de detección precoz para este tipo de cáncer.

11. Cumpla las recomendaciones de vacunación contra la hepatitis B.

En nuestra comunidad en el calendario de vacunaciones infantiles actual se administran tres dosis, al nacimiento (en la Maternidad) a los 2 y a los 6 meses de vida del niño, si bien todos los menores de 20 años deben de haber recibido tres dosis de esta vacuna; en caso contrario, deberán vacunarse hasta completar estas tres dosis. Los adultos que pertenezcan a los grupos de riesgo definidos en el programa de vacunación de adultos se deberán de vacunar también de la hepatitis B. Infórmese en su centro de salud.

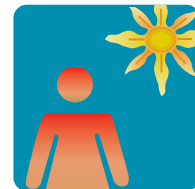


cuida't

PER PREVENIR EL CÀNCER
CODI EUROPEU CONTRA EL CÀNCER

CODI EUROPEU CONTRA EL CÀNCER,
VERSIO ADAPTADA A LA COMUNITAT VALENCIANA

Si adopta un estil de vida sa, pot
previndre alguns tipus de càncer i
millorar la seua salut general.



1. No fume; si fuma, deixeho com més prompte millor. Si no pot deixar de fumar, no fume mai en presència de no fumadors.

2. Evite l'obesitat.

3. Faça alguna activitat física d'intensitat moderada tots els dies.

4. Augmente el consum de fruites, verdures i hortalisses variades: menge'n almenys 5 racions al dia. Limite el consum d'aliments que contenen greixos d'origen animal.

5. Reduïa el consum d'alcohol a un màxim de dos consumicions o unitats diàries, si és home, o a una, si és dona.

6. Evite l'exposició excessiva al sol. És especialment important protegir els xiquets i els adolescents. Les persones que tenen tendència a patir cremades han de protegir-se del sol durant tota la vida.

7. Aplique estrictament la legislació destinada a previndre qualsevol exposició a substàncies carcinògenes. Seguisca els consells de salut i de seguretat sobre l'ús d'estes substàncies. Respecte les normes de protecció radiològica.



Alguns tumors tenen unes característiques determinades que permeten desplegar programes de Salut Pública l'objectiu dels quals és la detecció precoç per a previndre'ls i augmentar la possibilitat de curació. A la Comunitat Valenciana hi ha programes o protocols que segueixen les recomanacions del Codi Europeu i que es concreten en les recomanacions següents:

8. Les dones, a partir dels 20 anys, haurien de fer-se proves de detecció precoç del càncer de coll d'úter (citologia cada 3 anys).

9. Les dones, a partir dels 45 anys, haurien de fer-se una mamografia per a la detecció precoç del càncer de mama cada 2 anys.

10. Consulte amb el seu metge si té algun símptoma, com sang en la femta. A la Comunitat Valenciana s'està fent un estudi pilot per a posar en marxa un programa de detecció precoç del càncer de còlon que permetrà als hòmens i les dones a partir dels 50 anys fer-se proves de detecció precoç per a este tipus de càncer.

11. Complisca les recomanacions de vacunació contra l'hepatitis B.

A la Comunitat Valenciana, el calendari de vacunacions infantils actual n'administra tres dosis, al naixement (en la Maternitat), als 2 i als 6 mesos de vida del xiquet. Tots els menors de 20 anys han d'haver rebut les tres dosis; en cas contrari, han de vacunar-se fins a completar estes tres dosis. Els adults que pertanguen a grups de risc definits al programa de Vacunació en Adults s'han de vacunar també de l'hepatitis B. Informa-se'n en el seu centre de salut.