

12

Recomendaciones para prevenir el cáncer



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
te ayuda a prevenir el cáncer*



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Recomendaciones para prevenir el Cáncer

Según la OMS alrededor de un tercio de las muertes por cáncer son debidas a los cinco factores de riesgo que son evitables como el tabaco, las infecciones, el alcohol, el sedentarismo y las dietas inadecuadas con poca cantidad de fruta y verdura.

No solamente debemos de trabajar sobre estos 5 factores de riesgo sino que debemos de llevar a la práctica el Código Europeo contra el Cáncer. Esta iniciativa de la Comisión Europea trata de informar a los ciudadanos sobre lo que pueden hacer por ellos o por su familia para reducir el riesgo de cáncer. Se considera que podrían evitar casi la mitad de las muertes por cáncer en Europa si todos siguieran estas recomendaciones.





ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

12 Recomendaciones para prevenir el Cáncer

1.- Deja de Fumar cualquier forma de Tabaco.

2.- Convierta su casa y su lugar de trabajo en espacios sin humo.



3.- Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.



4.- Mantenga un peso saludable.



5.- Coma saludablemente:

- Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
- Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal

6.- Evite las bebidas alcohólicas.





ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

12 Recomendaciones para prevenir el Cáncer

7.- Evite una exposición excesiva al sol. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.



8.- En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.



9.- En su domicilio tome medidas si está expuesto a la radiación por altos niveles naturales de radón.



10.- Para las mujeres:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre.
- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.

11.- Vacuna a tus hijos/as contra la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH)



12.- Participe en programas organizados de cribado del cáncer colorrectal (hombres y mujeres), de mama (mujeres) y cuello uterino (mujeres).