

# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

martes, 08 de agosto de 2006

En 1.985 nace el programa EUROPA CONTRA EL CÁNCER con el objetivo de disminuir la mortalidad por esta causa. Dentro de este programa se desarrolla el Código Europeo Contra el Cáncer (CECC), documento de prevención en el que se presentan los principales factores de riesgo, síntomas de alarma y técnicas de diagnóstico precoz de la enfermedad.

La última revisión de este documento se ha producido recientemente y su contenido ha sido presentado en Bruselas el 17 de Junio de 2003.

## 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. Si bebe alcohol, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si es hombre, o a una, si es mujer.
7. Aplique estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer. Cumpla todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplique las normas de protección radiológica
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 que pueden producir cáncer. Cumpla todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplique las normas de protección radiológica. **EXISTEN PROGRAMAS DE SALUD PÚBLICA QUE PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER O AUMENTAR LA POSIBILIDAD DE CURAR UN CÁNCER QUE YA HA APARECIDO**
8. Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero.
9. Las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una mamografía para la detección precoz de cáncer de mama.
10. Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.
11. Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B

Estas recomendaciones lo que realmente están expresando es la adopción de hábitos de vida saludables tanto en lo referido a evitar o modificar factores de riesgo relacionados con la aparición de enfermedades cancerosas (tabaco, alimentación, obesidad, actividad física, alcohol, sol), como en la participación en programas de salud pública que pueden prevenir la aparición de enfermedades (programas de vacunación de la hepatitis B) o aumentar la posibilidad de curar un cáncer que ya ha aparecido (cribado de cáncer de mama, cuello uterino y colon).