

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER 4 FEB

UN ENFOQUE PARA TODA LA VIDA: LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CÁNCER EN LOS PERÍODOS CRÍTICOS

Toma las riendas: prevén,
reduce y conoce los
riesgos, y busca ayuda en
fases tempranas.

Consulta a tu médico para obtener información sobre las recomendaciones nacionales en materia de vacunación, análisis y pruebas de detección. Pueden variar en función del país. Lo anterior no son más que unas directrices generales, y no tiene en cuenta las recomendaciones específicas de cada país.

PERÍODO FETAL Y LACTANCIA:

- Mantener un peso y una dieta saludables y reducir la exposición a los agentes cancerígenos durante el embarazo puede reducir el riesgo de cáncer del bebé durante toda su vida
- La lactancia reduce el riesgo de contraer cáncer de mama de la madre y alimenta y protege al bebé
- Los niños de 1-2 años deben ser vacunados contra la hepatitis B, algo que les protegerá contra el cáncer de hígado

INFANCIA :

- Adoptar unos hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y hacer ejercicio desde edades tempranas, ayuda a reducir el riesgo de cáncer
- Los niños menores de 10 años son especialmente vulnerables a la exposición al sol, a los agentes cancerígenos (como el humo del tabaco o los gases del tubo de escape de los automóviles) y a sustancias químicas (como los pesticidas o los envases que contienen BPA)
- Las niñas de 9-13 años deben vacunarse contra el VPH (virus del papiloma humano)
- Los padres, profesores, familiares y niños deben conocer los signos y síntomas del cáncer en los menores y buscar ayuda enseguida

ADOLESCENCIA:

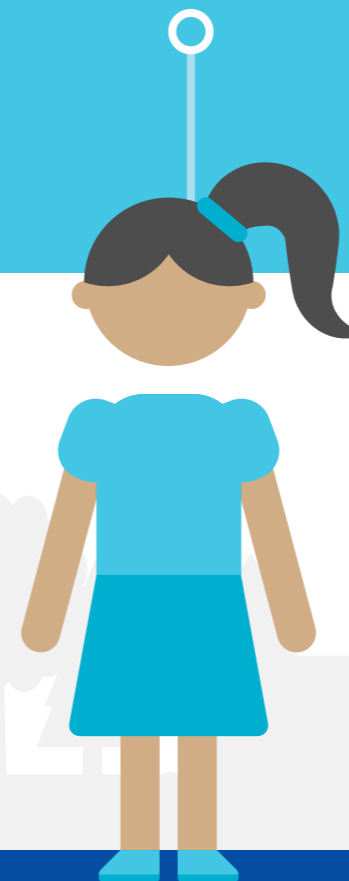
- La adolescencia es una etapa crítica en la que se adoptan comportamientos que definen la salud de una persona durante toda su vida, como el consumo de tabaco y alcohol o la mala alimentación; todos estos factores contribuyen al riesgo de contraer cáncer en el futuro
- La educación sexual para adultos jóvenes es importante para informar a los adolescentes sobre cómo pueden reducir su exposición al VPH y al VIH, que son factores de riesgo de cáncer.
- El nivel de actividad física suele disminuir durante la adolescencia. Mantente activo para reducir el riesgo de cáncer

EDAD ADULTA:

- A partir de los 30 años, las mujeres deben someterse a las pruebas de detección del cáncer de cuello de útero. En función del país, las pruebas pueden hacerse mediante un test del VPH cada cinco años, una prueba citológica cada 3-5 años o una inspección visual
- Las personas pertenecientes al grupo de alto riesgo de padecer cáncer de boca (fumadores, mascaradores de hojas de betel y nueces de areca) deben someterse a las pruebas de detección de este tipo de cáncer

EDADES POSTERIORES:

- A partir de los 50 años, todos los hombres y mujeres deben someterse a pruebas de detección del cáncer colorrectal
- Las mujeres de 50 años en adelante deben hacerse mamografías cada dos años



Fuentes: Organización Mundial de la Salud. Preparación para la Tercera Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, que se celebrará en 2018. Informe de la directora general. 70.ª Asamblea Mundial de la Salud, punto 15.1 del Orden del día provisional, publicado: 18 de mayo de 2017.

NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO. WORLD Cancer DAY.ORG