

En el Día Mundial contra el Cáncer, Salud recuerda las medidas que las personas pueden adoptar para prevenir la enfermedad

Anima a la población a seguir participando en los Programas de detección precoz

Martes, 04 de febrero de 2020

Hoy, 4 de febrero, se celebra el Día Mundial Contra el Cáncer, y el Código Europeo de la Organización Mundial de la Salud se centra en las medidas que las personas pueden adoptar para prevenirlo.

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda que los cánceres son enfermedades que se relacionan con múltiples causas y están influidos por distintos factores. Unas se conocen y otras se están investigando, su prevención requiere un amplio conjunto de medidas políticas, legislativas, laborales, medioambientales y también personales.

12 medidas para prevenir el cáncer

El Código Europeo contra el Cáncer establece 12 medidas que las personas pueden adoptar para prevenir la enfermedad:

1. No fumar. No consumir ningún tipo de tabaco.
2. Hacer de la casa y el coche espacios sin humo.
3. Mantener un peso saludable.
4. Hacer ejercicio a diario.
5. Comer saludablemente. Consumir suficiente cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Limitar los alimentos hipercalóricos y evitar las bebidas azucaradas. Evitar la carne procesada (ahumados, bacon, salchichón, etc); limitar el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
6. Limitar el consumo de alcohol, aunque para la prevención del cáncer es mejor evitar las bebidas alcohólicas.
7. Evitar una exposición excesiva al sol, sobre todo en la infancia, utilizar protección solar, no usar cabinas de rayos UVA.
8. En el trabajo protegerse de los agentes cancerígenos, cumpliendo la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

9. Averiguar si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tomar medidas para reducirlos.
10. Para las mujeres, amamantar al bebé, si se puede. Limitar el tratamiento con terapia sustitutiva hormonal para la menopausia (THS), ya que aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer.
11. Vacunar a hijos e hijas contra: la hepatitis B a los recién nacidos, y contra el virus del papiloma humano en las niñas.
12. Participar en programas organizados de cribado del cáncer (colorrectal, en hombres y mujeres, de mama, en mujeres, y cervicouterino, en mujeres).

Programas de detección precoz en Navarra

En Navarra, están implantados los programas de prevención de cáncer de mama, de colon y recto, y está prevista la implantación del programa de cribado poblacional de cáncer de cuello de útero en 2021.

El Programa de detección precoz del cáncer de mama, el más antiguo, se puso en marcha en 1990 y han participado más de 200.000 mujeres, de las que más de 170.000 se han realizado al menos una exploración. En septiembre de 2018 se inició la vuelta número 15 del programa, que está previsto finalizará en agosto de 2020.

El programa ha conseguido disminuir la mortalidad por este tumor. A los 10 años de su puesta en marcha, se había reducido la mortalidad en la población general en un 40%. 29 años después de su inicio, la mortalidad sigue disminuyendo.

El pasado mes de enero, comenzó la 4ª vuelta del programa de detección precoz de cáncer de colon y recto. 167.000 hombres y mujeres entre 50 y 69 años serán invitados en los dos próximos años para realizarse la prueba. Según resultados preliminares, la participación de la 3ª vuelta se sitúa en un 75%, la más alta de España, y las mujeres superan a los hombres en 4-5 puntos en la adhesión al programa.

La mayoría de tumores invasivos se diagnostican en estadios precoces, (50% en estadio I y 65% en I o II) lo que está permitiendo aplicar tratamientos mucho menos agresivos que si se hubieran detectado en fase más avanzada ante la presencia de síntomas lo que conlleva una significativa mejor calidad de vida de las personas afectadas.

Frente al cáncer, ¿cómo pueden ayudarte las enfermeras?

Además, y también en el marco del Día Mundial del Cáncer, el Colegio de Enfermería, junto con el grupo Nursing Now, han organizado una charla, dirigida a la población, bajo el título Frente al cáncer, ¿cómo pueden ayudarte las enfermeras? La charla se celebrará el próximo día 11 de febrero, a las 19:00 horas, en la Sala Gola de Baluarte y la entrada es libre. En la charla, en la que también participa el CHN y Atención Primaria, se mostrará el papel de enfermería en los diferentes ámbitos y qué es lo que puede aportar al paciente, también se hablará del papel de la enfermera gestora de casos.