

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

04 de Febrero

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el alarmante aumento de la incidencia de esta enfermedad.



15 DE FEBRERO “Día Internacional del Cáncer Infantil”

El Día Internacional del Niño con Cáncer, un día en el que se alaba la fuerza, el coraje y la resistencia de los niños y sus familiares.

Cada año más de 250.000 niños en el mundo reciben un diagnóstico de cáncer y se estima que unos 90.000 niños mueren debido a esta enfermedad. Estas cifras son alarmantes, sobre todo si se tiene en cuenta que el 70% de los casos de cáncer infantiles tienen cura.

El cáncer infantil no entiende de fronteras, al contrario que otras enfermedades infantiles, el cáncer afecta por igual a jóvenes y niños tanto en países desarrollados como sub-desarrollados.



Fuentes:

<http://cancerinfantil.org/dia-internacional-del-nino-con-cancer-acceso-universal-al-tratamiento-y-a-los-cuidados/>
http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco_answers_myths_facts_esp.pdf

Área de Promoción de la Salud y Nutrición – CGS / Febrero 2017

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CANCER

- 1. No fumes ni mastiques tabaco**
- 2. Mantén un peso adecuado y realiza al menos 30 minutos de actividad física todos los días.**
- 3. Evita las bebidas azucaradas y las comidas "rápidas"**
- 4. Consume más alimentos de origen vegetal, limita el consumo de carnes rojas (res, cerdo), evita las carnes y embutidos ahumados, y los productos en conserva.**
- 5. Limita el consumo de alcohol**
- 6. Reduce el uso de sal de mesa y el consumo de alimentos como salchichas, jamón, mantequilla, quesos amarillos.**
- 7. Evita la exposición prolongada a radiación UV y a los pesticidas**
- 8. Realízate la autoexploración mamaria cada mes, y el Papanicolaou cada año.**
- 9. Si eres hombre mayor a los 45 años, acude al urólogo una vez al año.**
- 10. Utiliza métodos de protección para tener sexo seguro.**

Mitos sobre el cáncer

MITO: El cáncer es contagioso.

REALIDAD: Ningún cáncer es contagioso. Sin embargo, algunos tipos de cáncer son causados por los virus que se pueden propagar de una persona a otra, como lo es el caso del Virus del Papiloma Humano (VPH).

MITO: Si tiene antecedentes familiares de cáncer, usted también tendrá cáncer.

REALIDAD: Tener antecedentes familiares de cáncer aumenta el riesgo de padecer la enfermedad, pero no es una predicción definitiva de su futura salud.

MITO: El cáncer se desarrolla con el azúcar.

REALIDAD: No hay pruebas concluyentes que demuestren que ingerir azúcar hará que el cáncer crezca y se propague más rápidamente.

MITO: El tratamiento para el cáncer es peor que la enfermedad.

REALIDAD: Si bien los tratamientos para el cáncer, como la quimioterapia y la radioterapia, pueden causar efectos secundarios desagradables y a veces graves, mediante avances recientes se han obtenido muchos fármacos y tratamientos de radiación que son mucho más tolerados que en el pasado. Sin embargo, controlar los efectos secundarios sigue siendo una parte importante de la atención del paciente.

MITO: Es más fácil si uno continúa su vida sin saber que tiene cáncer.

REALIDAD: No debe ignorar los síntomas o signos de cáncer, como un nódulo en la mama o un lunar de aspecto anormal. Si bien el pensamiento de tener cáncer es aterrador, hablar con el médico y recibir el diagnóstico le permitirá tomar decisiones fundamentadas y buscar la mejor atención posible.