



# *Europa al día*

---

*Mayo 2012*

*Nº 366*

CONTENIDO:<sup>1</sup>

**La prevención es la clave: Semana Europea contra el cáncer  
25-31 de mayo de 2012<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de este "*Boletín Europa al Día*" sin citar la fuente o sin haber obtenido el permiso del Consejo General de Colegios Médicos de España.

<sup>2</sup> Disponible en la página web del Consejo General de Colegios Médicos: <http://www.cgcom.es>

## **“El cáncer se puede prevenir”**

**Una tercera parte de todos los cánceres podría evitarse si se modificaran importantes factores de riesgo, como el tabaquismo y el consumo de alcohol y se promovieran al mismo tiempo una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico.**

**Este es el importante mensaje que las ligas contra el cáncer y las organizaciones asociadas quieren transmitir a los europeos durante la Semana Europea Contra el Cáncer que se celebra todos los años en mayo.**

**Aunque sigue avanzándose en materia de investigación y tratamiento, la dolencia aún plantea un grave problema sanitario y cada año se diagnostica la enfermedad a 3,2 millones de europeos.**

Bajo el lema “la prevención es la clave”, se lanza la “Semana Europea contra el Cáncer” que desarrollará sus actividades durante los días 25 a 31 de mayo de 2012.

Esta enfermedad afecta a un número cada vez mayor de personas y a sus familias, y supone una enorme carga para la sociedad en una Europa que envejece. Sigue siendo una de las causas más frecuentes de muerte en la UE, representando dos de cada diez fallecimientos entre las mujeres y tres de cada diez entre los hombres, con un total de 3,2 millones de ciudadanos a los que cada año se les diagnostica un cáncer en la UE.

Ya se han llevado a cabo numerosas acciones entre las que cabe mencionar el Código Europeo contra el Cáncer, en el que se presentan dos mensajes muy claros:

- algunos tipos de cáncer pueden evitarse, y puede mejorarse la salud en general, adoptando modos de vida más sanos; y
- el cáncer puede curarse, o las perspectivas de cura pueden aumentar, si se detecta en una fase temprana.

La Comisión Europea tiene como objetivo reducir el cáncer en un 15% en el año 2020, apoyando los esfuerzos de los Estados miembros en su lucha, proporcionando un marco que permita obtener y compartir información, capacidad y conocimientos especializados en la prevención y el control del cáncer.

Adoptar un estilo de vida sano puede mejorar el estado de salud en general y evitar determinadas formas de cáncer. Pero, para la detección precoz y el tratamiento de la enfermedad, también son fundamentales unos programas de cribado eficaces.



En Europa se observan hoy en día preocupantes desigualdades en materia de control y tratamiento del cáncer y, en particular, en el cribado y seguimiento del cáncer colorrectal, de mama y de cuello de útero. A través de una serie de proyectos, la UE va reuniendo datos comparables sobre el alcance y la evolución de la enfermedad e impulsando buenas prácticas de prevención, diagnóstico, tratamiento y asistencia en toda la Unión. La colaboración beneficia a los países miembros.

El objetivo principal es suprimir las desigualdades en la mortalidad por causa de cáncer imputable a los cuidados sanitarios, mediante la reducción de las disparidades entre los Estados miembros con mejores y peores resultados. Si bien es probable que no puedan suprimirse todas las desigualdades existentes, la Comisión considera que una reducción del 70 % para 2020 constituye un objetivo viable, teniendo en cuenta la evolución científica y las circunstancias de cada país y de cada tipo de cáncer. Para apoyar este objetivo se elaborarán orientaciones relativas a modelos de buenas prácticas en los cuidados oncológicos, que tengan en cuenta los contextos nacionales, locales y regionales.

Un año más, la organización de esta semana europea recae en la **Asociación de Ligas Europeas contra el Cáncer**, dentro de su labor de promoción de la salud y de prevención en el marco de la **Asociación Europea de Acción contra el Cáncer 2011-2014**.

A lo largo de esta semana recordarán a los ciudadanos de la UE y de otros países que cada uno de nosotros puede reducir como mínimo un 33% —y según un estudio publicado en marzo de 2012 hasta un 50%— el riesgo de desarrollar cáncer si abordamos los factores de riesgo clave, como el consumo de tabaco, los hábitos alimenticios poco saludables, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol. También ponen a nuestra disposición el Código Europeo contra el Cáncer que recoge en 11 recomendaciones, los principales factores de riesgo del cáncer, las técnicas de diagnóstico precoz, y los signos y síntomas de alarma que con más frecuencia acompañan a la enfermedad, que incluimos en el presente Boletín “Europa al día”.

\*\*\*\*\*



## **CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER:**

1. **No fumes:** si fumas, déjalo lo antes posible. Si no puedes dejar de fumar, nunca fumes en presencia de no fumadores.
2. **Evita la obesidad**
3. Realiza alguna **actividad física** de intensidad moderada todos los días.
4. Aumenta el consumo de **frutas, verduras y hortalizas variadas:** come al menos 5 raciones al día. Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.
5. Si bebes **alcohol,** ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, modera el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si eres hombre, o a una, si eres mujer.
6. Evita 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. **Aplica estrictamente la legislación** destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer. Cumple todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplica las normas de protección radiológica.
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. Participa en **programas de vacunación** contra el virus de la **hepatitis B.**

El Código Europeo Contra el Cáncer **recomienda** consultar con el médico si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Un bulto o nódulo.
- Un dolor persistente en el tiempo.
- Una herida o úlcera que no cicatriza (incluyendo las úlceras de la boca).
- Una mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color.
- Una lesión en la piel que ha aparecido recientemente y sigue creciendo.
- Sangrado o hemorragias anormales.
- Tos y/o ronquera persistente.
- Cambios en los hábitos urinarios o intestinales.
- Pérdida de peso no justificada