

INFORMACIÓN SOBRE EL CÁNCER

Según los últimos datos presentados por la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), la incidencia de esta enfermedad ha sobrepasado las estimaciones hechas para el año 2020.

Aunque las causas de esta enfermedad son variadas y el envejecimiento juega un papel fundamental, la SEOM señala al tabaco, el alcohol, la obesidad y el sedentarismo como unas de las más importantes.

El cáncer hay que entenderlo como una enfermedad amplia y diversa al igual que su tratamiento, pero pueden proporcionarse algunos consejos básicos para atenuar los principales factores de riesgo anteriormente citados.

TABAQUISMO

Según el Instituto Nacional del Cáncer, el humo del tabaco contiene aproximadamente 250 sustancias químicas dañinas para la salud y 69 que pueden causar cáncer, tanto para los que fuman como para los *fumadores pasivos*.

Fumar daña prácticamente todos los órganos y disminuye la salud general de la persona. El consumo del tabaco es responsable del 30% de los cánceres, del 20% de las enfermedades cardiovasculares y del 80% de las enfermedades obstructivas crónicas. Aunque son más frecuentes los del pulmón, laringe o esófago, el tabaco puede producir cáncer en cualquier otra parte del cuerpo.

Además de prevenir esta enfermedad, dejar de fumar puede proporcionarte otros beneficios como:

- ❖ Disminuir el riesgo de muerte súbita pasadas 24 horas.

- ❖ Igualar el riesgo de padecer cáncer de pulmón al de los no fumadores, pasados 10-15 años sin fumar.
- ❖ Disminuir el riesgo de trombosis o embolias cerebrales, principalmente en mujeres que toman anticonceptivos.
- ❖ Respirar con más facilidad y aumentar la capacidad pulmonar. Se mejora por tanto, en agilidad física y en rendimiento deportivo.
- ❖ Normalizar tu tensión arterial y frecuencia cardíaca, así como la temperatura de las manos y los pies al cabo de 20 minutos del último cigarrillo.



- ❖ Recuperar el olfato y disfrutar de nuevo de sabores y comidas, además de mejorar tu aspecto físico, ya que favorece la oxigenación de tejidos y órganos, por lo que la piel gana en elasticidad, hidratación y en reducción de las arrugas.
- ❖ Aumentar la capacidad de resistencia a las infecciones de 3 a 6 meses después del último cigarrillo.
- ❖ Disminuir el riesgo de tener niños de bajo peso y de otras patologías que son frecuentes en los recién nacidos de madres fumadoras, si las mujeres dejan el tabaco antes del embarazo o durante los primeros meses.



CONSUMO DE ALCOHOL

Según diferentes estudios de investigación, el consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de padecer, entre otros, cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colon rectal y de mama.

Los efectos negativos del alcohol se presentan tanto a nivel físico como conductual y varían dependiendo de si el consumo es moderado o crónico. Entre los efectos más destacables se encuentran:

- ❖ Complicaciones gastrointestinales, hepáticas y cardíacas.
- ❖ Cansancio, fatiga, envejecimiento prematuro.
- ❖ Déficits de vitaminas y minerales.
- ❖ Agresividad, irritabilidad, trastornos psicológicos.
- ❖ Problemática socio-familiar y laboral (absentismo, accidentes, bajo rendimiento, etc.).

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico, en general, no solo previene lesiones y enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes tipo II o algunos tipos de cáncer, entre otras, sino que además aumenta la esperanza de vida y mejora la calidad de la misma, posibilitando un envejecimiento activo.



Asimismo, La práctica de ejercicio físico de modo regular juega un papel determinante en la prevención del cáncer controlando algunos de sus principales factores de riesgo como la obesidad, ya que ayuda a mantener un peso saludable o el estrés, al mejorar el estado de ánimo, reducir el

riesgo de depresión y ralentizar la pérdida de la función cognitiva.

Para conseguir estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que como mínimo se debería practicar:

❖ EJERCICIO A INTENSIDAD MODERADA (frecuencia cardíaca entre el 50 y el 75% de la frecuencia cardíaca máxima (FC_{máx}) durante 30 minutos, 5 días en semana.

❖ EJERCICIO A INTENSIDAD ALTA (frecuencia cardíaca entre el 80 y el 85% de la FC_{máx}) durante 20 minutos, 2 o 3 días en semana.

Realizando **actividades** para aumentar la **resistencia aeróbica o cardiorrespiratoria** como correr, nadar, ciclismo, etc., se pueden obtener dichos beneficios. No obstante, es necesario complementar con actividades para incrementar la **fuerza muscular**, generar **masa ósea** y para mejorar la **flexibilidad** y el **equilibrio**.



ALIMENTACIÓN

La dieta está relacionada con enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer o la osteoporosis.

Una dieta saludable (variada y equilibrada) contribuye a tu bienestar y tu salud y puede ayudarte a protegerte de diversas patologías.

Necesitamos una alimentación **equilibrada**, adaptada a nuestras características individuales (edad, sexo, embarazo o lactancia, actividad física...) y lo suficientemente **variada** que garantice un aporte nutritivo adecuado (proteínas, vitaminas, etc.), así como de sustancias no nutritivas, que sin

embargo también son convenientes, por ejemplo, la fibra.



¿Cómo conseguir esa dieta saludable?

- ❖ Intenta consumir alimentos frescos y de proximidad, que hayan sufrido pocas transformaciones.
- ❖ Basa tu alimentación en el consumo de frutas (enteras mucho mejor que en zumos), verduras, tubérculos, semillas, cereales, fundamentalmente integrales, legumbres y grasa de buena calidad, como las aportadas por el aceite de oliva, el aguacate o los pescados azules.
- ❖ Reduce el consumo de carne, sobre todo el de procesadas y opta por carnes magras, huevos, pescado (principalmente azul) y legumbres, como fuentes de proteínas.
- ❖ Consume productos ricos en calcio, como los lácteos, los frutos secos, las legumbres, las semillas o verduras como el brócoli.
- ❖ Si comes fuera de casa, procura elegir preparaciones sencillas (a la plancha o al horno) y sin salsas, con ensalada o verduras como guarnición.
- ❖ No te compliques con el postre y la bebida; lo más saludable es la fruta y la ingesta de agua. Por ello, evita bebidas azucaradas y el alcohol.



© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

PROGRAMA DE ACTUACIÓN FRENTE AL CÁNCER




FREMAP
Mucha Colaboración con la Seguridad Social nº 67