

Este decálogo que tiene en sus manos tiene como objetivo explicar con la máxima sencillez cuáles son los principales factores a los que estamos expuestos de forma habitual y que aumentan la posibilidad de desarrollar un cáncer. El conocimiento y control de estos factores y de su mecanismo de actuación nos permitirá evitar en lo posible contraer ciertos tipos de cáncer, además de mejorar la salud en general.

*El mejor modo de reducir el riesgo es evitar en lo posible exponerse a él como primera medida.*

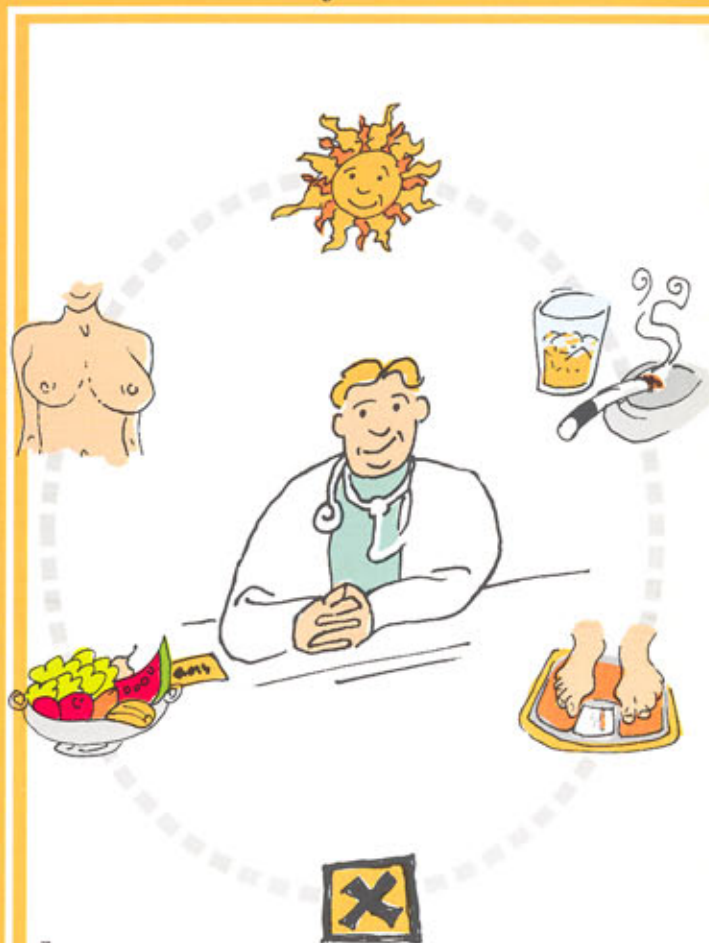
En la actualidad, se contempla la lucha contra el cáncer no sólo a través de la búsqueda de avances científicos en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, sino también mediante la adopción de estilos de vida saludables.

Los siguientes consejos resumen el

*Código de los  
10 mandamientos  
contra el Cáncer.*

# Prevenir el Cáncer

10 Consejos Prácticos



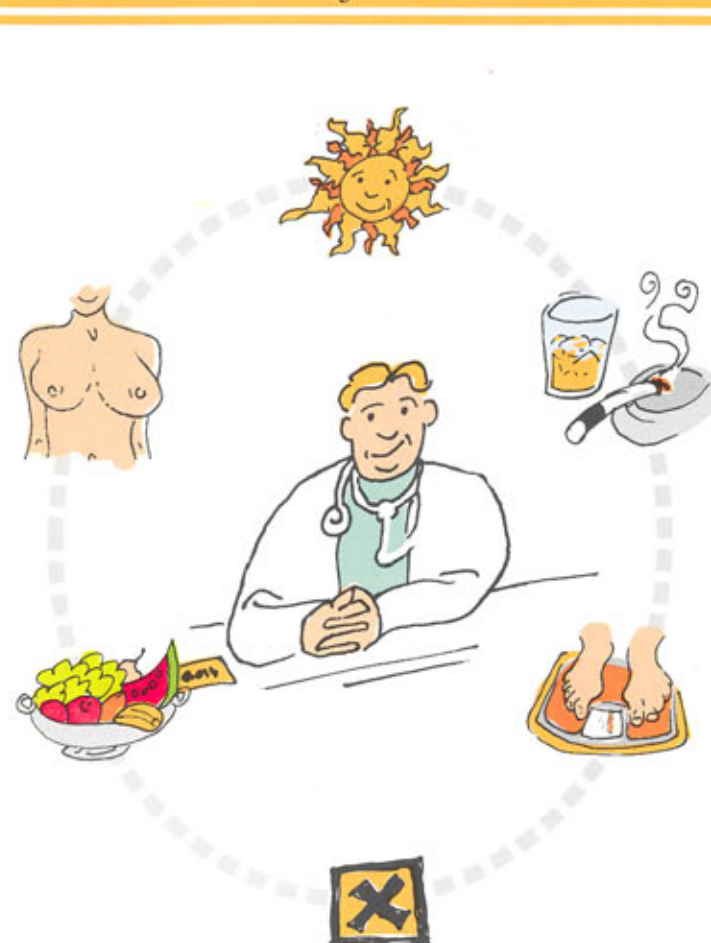
AGENDA COMUNICACIÓN



Junta de Comunidades de  
**Castilla-La Mancha**

# Prevenir el Cáncer

10 Consejos Prácticos



Junta de Comunidades de  
**Castilla-La Mancha**



# Intervención frente a los Principales factores de riesgo.

**I. NO FUMAR.** De entre los diferentes compuestos químicos que se encuentran en el humo del tabaco, se sabe que el alquitrán contiene al menos 18 sustancias capaces de provocar cáncer en distintos aparatos de nuestro organismo. Además, el humo inhalado por los no fumadores también resulta perjudicial para su salud.



**II. MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.** La ingesta excesiva de licores fuertes, vinos y cerveza está relacionada con el cáncer del aparato digestivo -hígado, colon-. El alcohol puede potenciar la actividad cancerígena del tabaco cuando se asocia el consumo de ambos.

**III. EVITAR LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A LA LUZ DEL SOL.** Algo tan simple como la luz solar es capaz de llegar a quemar la piel y dañar las células de sus capas inferiores haciéndolas malignas.



Las personas de piel más pálida, con pecas y lunares están menos protegidas frente a la radiación solar que las personas de piel morena. Aún así, la protección natural que nos brinda la piel no es suficiente si se toma el sol directo, sobre todo el de mediodía. Limite las horas de exposición y use siempre protectores solares de calidad, resistentes al agua y que tengan al menos un factor de protección 6.

**IV. RESPETAR LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD DE LA INDUSTRIA.** Las radiaciones y ciertos compuestos químicos de uso frecuente en la industria -amianto, tintes de anilina, compuestos de níquel, humos de alquitrán y cobre, etc.- son capaces de producir cáncer. Es fundamental observar las medidas de seguridad -uso de mascarillas, mandiles, etc.- en el trabajo referidos a la exposición a tóxicos industriales.



## Hábitos dietéticos.

**V. COMER ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.** La ingesta diaria de estos alimentos junto con los cereales de alto contenido en fibra colaboran a facilitar el tránsito intestinal y a reducir el riesgo de cáncer de intestino.



**VI. EVITAR EL EXCESO DE PESO.** Sobre todo limitando el consumo de alimentos grasos.

## Detección precoz.

**VII. CONSULTE A SU MEDICO EN LAS SIGUIENTES ACTUACIONES:**

Cambios anormales:

- a) Cuando un lunar o una cicatriz cambie de aspecto, produzca picor o sangre.
- b) Cuando note o detecte un bulto anormal en alguna zona de su cuerpo.

Problemas persistentes:

- c) Cuando se produzca una modificación en los hábitos intestinales (estreñimiento prolongado, diarrea persistente, etc.) ó sangre en las heces.
- d) Ante una pérdida de peso considerable sin causa aparente.
- e) Ante alteraciones en la micción -pérdida de fuerza o interrupción al orinar, sensación de falta de vaciado de la vejiga, etc.-
- f) Ante tos ó ronquera persistente.



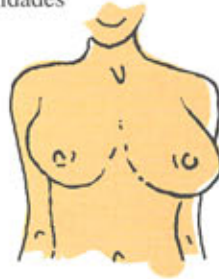
## Reconocimientos periódicos en la mujer.

**VIII. VISITA AL GINECOLOGO CON LA REGULARIDAD QUE LE INDIQUE.**

El ginecólogo realizará la exploración médica e indicará las pruebas diagnósticas que considere adecuadas.



**IX. PRACTICA BIANUAL DE MAMOGRAFIA.** Si Ud. tiene una edad comprendida entre los 45 y 64 años, acuda a la cita del Programa de Detección Precoz de cáncer de mama, que pone a su disposición gratuitamente la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para la realización de una mamografía. Esta técnica detecta hasta una tercera parte de los cánceres de mama en sus primeras etapas y está especialmente recomendada si tiene antecedentes familiares.



**X. PRESTE ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES SIGNOS DE ALARMA.**

- a) Aparición de un bulto anormal en mamas o axilas.
- b) Pigmentación, retracción o secreción anormal de los pezones.
- c) Cambios morfológicos en las mamas (asimetrías).

*Este decálogo de consejos resulta muy fácil de seguir. Sea cual sea su edad, el código le ayudará a evitar o reducir el riesgo de contraer cáncer a lo largo de su vida.*

*Merece la pena seguirlo...  
...Ya mismo.*