

4 DE FEBRERO 2018 - DIA MUNDIAL CONTRA EL CANCER

Como en años anteriores, la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, como miembro de la UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer), adhiere a la celebración de este día.

Este es el 3er año de la campaña “NOSOTROS PODEMOS, YO PUEDO” que plantea la importancia de trabajar juntos desde la formulación de estrategias y políticas de control del cáncer hasta lo que cada persona, en el marco de su familia y comunidad puede hacer para la prevención y el diagnóstico oportuno y el apoyo a los pacientes con cáncer.

Bajo el lema de “Nosotros podemos” se plantea la importancia de:

Crear entornos saludables

Todos los centros educativos y lugares de trabajo tienen un papel importante que desempeñar a la hora de prevenir el cáncer. Todos los centros educativos pueden desarrollar una cultura saludable ofreciendo tanto comidas sanas en las meriendas y comedores, como así también en el tiempo libre sumando más propuestas de actividad física y movimiento a los niños y jóvenes.

Crear ciudades saludables

Prevenir el cáncer

Los cambios en nuestra forma de vida hacen que cada vez más personas de todo el mundo estén expuestas a los factores de riesgo del cáncer, como el tabaco, las dietas poco saludables y el sedentarismo. El primer paso efectivo para la prevención de esta enfermedad es educar e informar a las personas y a las comunidades sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de cáncer.

Desafiar los mitos

Cada vez menos, pero para algunas personas el cáncer sigue siendo un tema tabú, esta percepción ha ido cambiando en nuestro país, pero aún persisten mitos sobre el tema. Si bien las personas con cáncer y su entorno manifiestan cierto temor y desconocimiento ante el primer impacto del diagnóstico de la enfermedad, luego buscan información, atención y apoyo para afrontarla de la mejor manera.

Bajo el lema de “Yo puedo” se plantea la importancia de:

Adoptar un estilo de vida saludable

Todos podemos emprender acciones para reducir nuestro riesgo de padecer cáncer eligiendo hábitos saludables como no comenzar a fumar y si se es fumador, dejar de fumar, realizar actividad física y alimentarse saludablemente. Evitar el sobrepeso, la obesidad y controlar el consumo de alcohol. También protegerse de las radiaciones ultravioletas (UV) solares.

Entender que la detección precoz salva vidas

El diagnóstico del cáncer no siempre es fácil porque no todos los tipos de cáncer presentan signos y síntomas tempranos y otros signos de advertencia aparecen bastante tarde, cuando ya está en una fase avanzada.

Aún así, para muchos tipos de cáncer, un mayor conocimiento de los signos y síntomas, y de la importancia de un tratamiento a tiempo, ha demostrado mejorar la supervivencia a esta enfermedad, como lo son el cáncer de cuello de útero, de mama y de colon.