

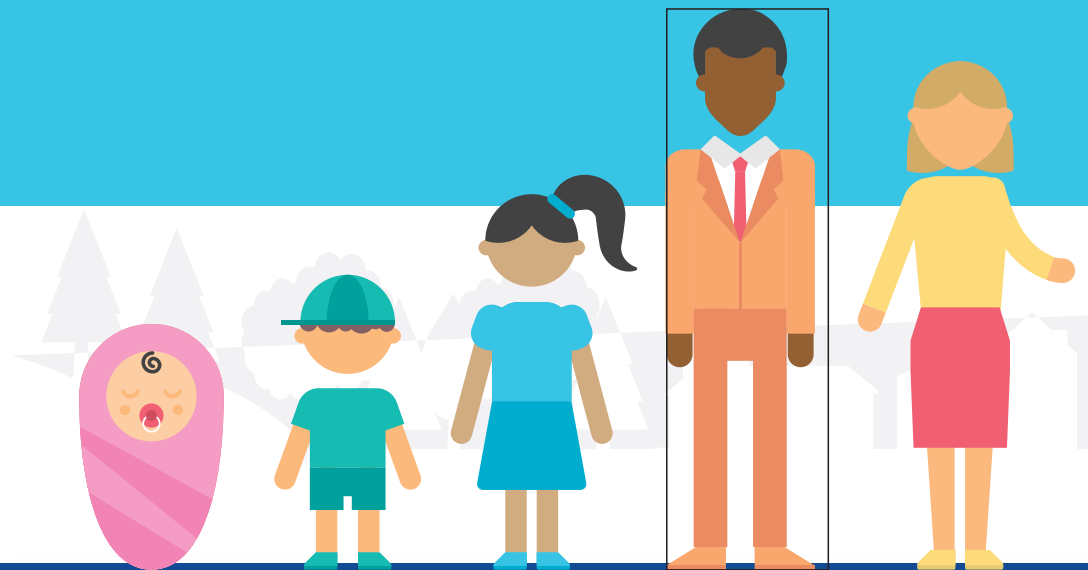
NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

Toma las riendas: busca información y reduce los riesgos.
La detección temprana del cáncer salva vidas.
Un enfoque para toda la vida.



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer
La vida está ganando



www.comisioncancer.org.uy



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer
La vida está ganando

UN ENFOQUE PARA TODA LA VIDA

Reduce el riesgo del cáncer en todas las etapas de la vida.



PERIODO FETAL Y LACTANCIA:

La lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama de la madre y alimenta y protege al bebé. Mantener un peso y una dieta saludable y reducir la exposición a agentes cancerígenos como el humo de tabaco durante el embarazo reduce el riesgo para la madre y el bebé. Los bebés deben recibir la vacuna de la hepatitis B que los protegerá contra el cáncer de hígado.

NIÑEZ:

Adoptar hábitos de vida saludables como una dieta equilibrada y hacer actividad física desde edades tempranas ayuda a prevenir el riesgo de cáncer. En esta edad son especialmente vulnerables a la exposición ultravioleta (UV) solar, a los agentes cancerígenos como el humo de tabaco y otras sustancias químicas como pesticidas. A las niñas de 12 años se recomienda que reciban la vacuna del HPV (Virus del Papiloma Humano). Padres, madres, docentes, niñas y niños deben estar atentos a los cambios repentinos que puedan aparecer y consultar en forma inmediata para descartar la presencia de un cáncer infantil.

ADOLESCENCIA:

En esta etapa se adquieren comportamientos que definen la salud de una persona durante su vida como lo son el consumo de tabaco y alcohol, una mala alimentación o una vida sedentaria, todos ellos factores que contribuyen al riesgo de desarrollar cáncer en el futuro. Evitar la exposición al sol de 11 a 17 horas, buscar lugares sombreados, utilizar sombrero de ala ancha, ropa oscura, lentes con protección UV y usar filtro solar mayor de 30 ayuda a prevenir el cáncer de piel. En el marco de la educación sexual, es importante informar sobre cómo reducir la exposición al HPV y al HIV, factores de riesgo de cáncer. A partir de esta edad se suele disminuir el nivel de actividad física, se recomienda mantenerse activo diariamente y evitar el sobrepeso y la obesidad.

EDAD ADULTA:

A partir de los 21 años las mujeres deben realizarse el Papanicolaou para prevenir el desarrollo de cáncer de cuello de útero. Quienes fuman deberían abandonar su adicción y si lo necesitan, pedir ayuda para lograrlo ya que corren el riesgo de desarrollar diferentes cánceres vinculados al consumo de tabaco. Es importante vivir en ambientes 100% libres de humo de tabaco ya que es un comprobado agente cancerígeno. Controlar el consumo de alcohol, mantener un peso y una alimentación saludable, además de disminuir el sedentarismo y lograr una vida físicamente activa, son factores que disminuyen el riesgo de diferentes tipos de cáncer. Continuar con los cuidados ante la radiación UV del sol y estar atentos a la aparición de lunares o cambios en la piel. A partir de los 50 años, hombres y mujeres deben realizarse el estudio de sangre oculta en materia fecal para prevenir el cáncer colo-rectal. Las mujeres de 50 años en adelante deben realizarse mamografías cada dos años. El cáncer de mama puede ser curable si se detecta a tiempo. Es fundamental estar alertas ante cambios del normal funcionamiento de nuestro cuerpo y consultar sin demoras al servicio de salud al que se pertenece.

