COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CÁDIZ

Prevención del CÁNCER

#JuntosXElCáncer 2021

JuntosXTuSalud #JuntosXElCáncer

+250.000
Nuevos casos de cáncer se diagnostican cada año en España

Se estima que el año 2030 se diagnosticarán en todo el mundo
22 millones
nuevos casos de cáncer

Los de ↑incidencia

♀
Pulmón
Mama
Colon y recto
Páncreas
Ovario

Los de ↑incidencia

♂
Pulmón
Próstata
Colon y recto
Páncreas
Hígado

% importante de cánceres se pueden **curar** mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana

@JuntosXTuSalud

1 de cada 6 muertes son debidas al cáncer en el mundo

1 de cada 3 personas podría tener cáncer a lo largo de su vida en países desarrollados

Hasta el **22%** de las muertes se deben al tabaco)

Hablar de cáncer implica a **+200** enfermedades diferentes

Prevención

- Beber menos alcohol
- Comer frutas y verduras (≥5/día)
- Mantener un peso corporal saludable
- No fumar
- Usar Fotoprotector
- ↓ Consumo de alimentos procesados
- ↑ Actividad física
- Minimizar infecciones (VIH, HPV, EBV, hepatitis B y C)
- ↓ Consumo de sal
- ↑ Consumo de fibra
- ↓ Riesgos laborales (p.ej.asbestos)

Se pueden **evitar 30-50%** de los cánceres adoptando hábitos saludables e inmunizando contra las infecciones que los causan (vacunando contra HPV).

créditos @BegoMaFe

SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL
juntosxtusalud

@JuntosXTuSalud

www.juntosxtusalud.com

Referencias:
OMS. Cáncer. [Internet, 14-01-2018]. http://www.who.int/topics/cancer/es/
Cancer Research UK. Can cancer be prevented? [Internet, 1-09-2018]. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/can-cancer-be-prevented
SEOM: ¿Qué es el cáncer y cómo se desarrolla?. [Internet, 14-01-2018]. https://www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer-y-como-se-desarrolla#Bf1Wm9IUYRxUqPJA.99