

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

International Agency for Research on Cancer



World Health
Organization

Código Latinoamericano y Caribeño contra el Cáncer.

Sepa cómo ayudar a prevenir el cáncer
en usted y su familia.



17 ACCIONES PARA AYUDAR a PREVENIR el CÁNCER

Especialistas en la materia y representantes de la sociedad civil de América Latina y el Caribe, convocados por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), han revisado la evidencia científica y recomiendan las siguientes 17 acciones que pueden hacer las personas para ayudar a prevenir el cáncer:



No fume ni use ningún tipo de tabaco. Si lo hace, es posible dejarlo; de ser necesario, con ayuda profesional. Tampoco use cigarrillos electrónicos, ya que conducen al consumo de tabaco.



Haga de su casa un **lugar libre de humo de tabaco**. Respete y promueva las leyes que aseguran espacios libres de humo de tabaco para cuidar nuestra salud.



Mantenga o alcance su **peso saludable** a lo largo de la vida para ayudar a prevenir varios tipos de cáncer.



Realice **actividad física** diariamente a lo largo de la vida y limite el tiempo que pasa sentada o sentado. Ser una persona físicamente activa ayuda a prevenir varios tipos de cáncer.



Lleve una dieta saludable:

- Consuma en cada comida la mayor cantidad posible de verduras y frutas, incluya habitualmente leguminosas como frijoles y lentejas.
 - Consuma cereales integrales, como pan integral, tortilla de maíz y arroz integral, en lugar de cereales refinados como el pan o el arroz blancos.
 - Evite el consumo de bebidas azucaradas, opte por agua potable.
 - Limite el consumo de alimentos ultraprocesados, como golosinas, cereales dulces de desayuno, snacks salados, pastelitos y galletas, entre otros. En su lugar, consuma alimentos naturales o preparados en el hogar.
 - Evite la carne procesada, como embutidos, salchichas o carnes saladas, y limite el consumo de carne roja.
 - Limite el consumo de bebidas a temperaturas muy calientes, como el mate, el té o el café. Espere unos minutos hasta que sienta que el líquido no le quema los labios ni la lengua.
-

6.  **Evite el consumo de bebidas alcohólicas** para ayudar a prevenir varios tipos de cáncer.

7.  **Amamante**, cuantos más meses mejor, para ayudar a prevenir el cáncer de mama y el exceso de peso en el niño o la niña.

8.  **Protéjase de la exposición directa al sol** en las horas de mayor intensidad solar para ayudar a prevenir el cáncer de piel.

9.  Si cocina o calienta su hogar con carbón o leña, **evite la acumulación de humo** dentro de su casa.

10.  Si existe **alta contaminación del aire** en su entorno, limite el tiempo que pasa al aire libre.

11.  Infórmese si su trabajo le expone a sustancias que puedan producir cáncer, y exija y adopte las **medidas de protección recomendadas**.

12.  La **infección por la bacteria *Helicobacter pylori*** puede causar cáncer de estómago. Consulte con profesionales de la salud para conocer si usted podría beneficiarse de la detección de la bacteria y el tratamiento de la infección.

13.



Las **infecciones por virus** como los de las hepatitis B y C, el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) también pueden causar cáncer. Por lo tanto:

- Vacune contra el virus de la hepatitis B a los niños y las niñas durante sus primeras 24 horas de vida. Vacúnese usted y a su familia, a cualquier edad, si no han recibido la vacuna.
 - Vacune contra el virus del papiloma humano (VPH) a las niñas y adolescentes para ayudar a prevenir, principalmente, el cáncer de cuello uterino, así como otros tipos de cáncer. Lleve a cabo esta medida preventiva a las edades recomendadas en su país. Si está disponible, vacune también a los niños.
 - Consulte con profesionales de la salud para conocer si usted podría beneficiarse de la detección y el tratamiento de los virus de la hepatitis B y C para ayudar a prevenir el cáncer de hígado.
 - Hágase la prueba del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), y consulte sobre los programas de prevención y tratamiento disponibles en su país.
 - Asegúrese de usar preservativo o condón de manera correcta y sistemática, especialmente con parejas nuevas o casuales.
-

14. 

No use reemplazo hormonal para la menopausia, a menos que se lo indique su profesional médico. El reemplazo hormonal puede causar cáncer de mama.

El cáncer se puede controlar y curar si se detecta de manera temprana y se trata oportunamente:

15. 

Si tiene entre **50 y 74 años**, acuda al servicio de salud y solicite una prueba de detección temprana de cáncer de colon y recto (sangre oculta en heces o colonoscopia). De acuerdo con los resultados, siga puntualmente las recomendaciones de su profesional de salud.

16. 

Si tiene **40 años o más**, acuda al servicio de salud cada dos años para realizarse un examen clínico mamario. A partir de los 50 años y hasta los 74, hágase una mamografía cada dos años. De acuerdo con los resultados, siga puntualmente las recomendaciones de su profesional de salud.

17. 

Si tiene entre **30 y 64 años**, acuda al servicio de salud y solicite una prueba molecular del virus del papiloma humano (VPH), al menos cada 5-10 años, para la detección temprana del cáncer de cuello uterino. Consulte si puede recolectar la muestra por autotoma. Si no tiene acceso a la prueba del VPH, solicite el examen disponible en su país. De acuerdo con los resultados, siga puntualmente las recomendaciones de su profesional de salud.



Dele clic al código QR
para más información