

**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