

La OMS lanza el nuevo Código Europeo contra el Cáncer.

La agencia especializada en el cáncer de la Organización Mundial de la Salud ha hecho pública la cuarta edición del Código Europeo contra la enfermedad.

Basado en la evidencia científica disponible, el nuevo código establece 12 maneras de adoptar estilos de vida más saludables y aumentar la prevención del cáncer en Europa.

“El código crea conciencia sobre el papel fundamental de la **prevención en la lucha contra el cáncer**”. “Al adoptarlo, todos los ciudadanos europeos puedan tomar acciones concretas para

ellos, sus amigos y familias y reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer”.

El documento hace hincapié en la importancia de **evitar el tabaco, el alcohol y la exposición excesiva al sol**, así como los beneficios de **mantener un peso corporal saludable y la actividad física**.



Doce maneras de reducir el riesgo de cáncer:

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.

2. Haga que su hogar sea libre de humo. Apoye las políticas libres de humo en su lugar de trabajo.

3. Tome medidas para tener un peso corporal saludable.

4. Realice alguna actividad física en la vida cotidiana. Limite el tiempo que pasa sentado.

5. Mantenga una dieta saludable:

- Coma muchos cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
- Limite los alimentos altos en calorías (ricos en azúcar o grasa) y las bebidas azucaradas.
- Evite la carne procesada: limite la carne roja y los alimentos con alto contenido de sal.

6. Si usted bebe alcohol de cualquier tipo, limite su consumo. No consumirlo es mejor para la prevención del cáncer.

7. Evite el exceso de sol, especialmente en niños. Use protección solar. No tome rayos UVA.

8. En el lugar de trabajo, protéjase frente a sustancias que causen cáncer siguiendo las instrucciones de salud y seguridad.

9. Averigüe si está expuesto a la radiación de niveles naturalmente altos de radón en su hogar. Tome medidas para reducirlo si estos fueran altos.

10. Para las mujeres:

- **La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre.** Si puede, amamante a su bebé.

- **La terapia de sustitución hormonal (TRH) aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer.** Limite su uso.

11. Asegúrese de que sus hijos participen en los programas de vacunación para:

- **Hepatitis B** (recién nacidos)

- Virus del **papiloma humano o VPH (para las niñas)**.

12. Forme parte en los programas de cribado del cáncer organizados para:

- Cáncer de **intestino** (hombres y mujeres)

- Cáncer de **mama** (mujeres)

- Cáncer de **cuello de útero** (mujeres).

-Cáncer de **próstata** (hombres)