

DIA MUNDIAL CONTRA EL CÀNCER: PREVENIM JUNTS!

Les cèl·lules del cos són la unitat més bàsica de vida. S'agrupen i formen els teixits que, al seu torn, constitueixen els òrgans del cos. Normalment les cèl·lules creixen i es divideixen per formar noves cèl·lules, quan envelleixen i moren són reemplaçades per les noves. A vegades, el seu cicle natural es pot alterar, provocant un excés de cèl·lules que poden formar una massa o un teixit que es denomina tumor. Els tumors poden ser *benignes* o *malignes*:

- **Tumors benignes:** no són càncer i no envaeixen altres parts del cos
- **Tumors malignes:** són càncer i poden envair teixits propers o disseminar-se (metàstasi).

El càncer a Espanya

El càncer és la segona causa de mort, darrere de les malalties cardiovasculars, i representa el 26,4% de les defuncions. Càncers més freqüents:

- En homes: pròstata, pulmó i còlon.
- En dones: mama, còlon i pulmó.

Molts càncers són evitables. El tabac és la principal causa de càncer, però hàbits com una dieta saludable, evitar l'alcohol, controlar el pes i fer activitat física poden prevenir fins a un terç dels càncers més comuns.

12 maneres de prevenir el Càncer

1. No fumis ni consumeixis cap tipus de tabac

El consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, així com de càncer.

2. Evita l'exposició al fum dels altres (tabac passiu)

L'exposició passiva al fum ambiental del tabac incrementa el risc de càncer de pulmó en les persones no fumadores i d'altres malalties del sistema respiratori, sobretot en els infants.

3. Mantingueu-vos en un pes saludable

Hi ha una forta evidència que les persones poden reduir el seu risc de càncer mitjançant l'adopció d'hàbits alimentaris i d'activitat saludables. Aquesta reducció del risc es va estimar per a un estil de vida saludable que inclogui: tenir una massa corporal normal (índex de massa corporal [IMC] entre 18,5 i 24,9 kg/m²) i evitar els aliments que promouen l'augment de pes, com ara les begudes

ensucrades i menjar ràpid, consum de carns vermelles i processades; i limitar el consum de begudes alcohòliques.

4. Feu Activitat física en el dia a dia 🏃

Es considera que fer com a mínim de 30 a 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa disminueix el risc de patir càncer.

5. Alimenteu-vos de forma saludable 🥗

- Menja molta fruita, verdura, llegums i cereals integrals.
- Limita els aliments molt calòrics (contingut alt de sucres o greixos) i ultraprocessats.
- Eviteu les begudes ensucrades
- Redueix el consum de carn vermella i carn processada.

6. Limita el consum d'alcohol o, millor encara, evita'l del tot. 🍷🚫

7. Eviteu l'exposició excessiva al sol 🌞

Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició intensa al sol i les cremades solars, especialment durant la infantesa i l'adolescència. La pell té memòria i els seus efectes són acumulatius i progressius. S'ha demostrat que l'acumulació de cremades solars al llarg dels anys és la causa més important de l'aparició de melanoma en l'edat adulta. Les llums per broncejar no són una alternativa segura al bronzejat per efecte directe del sol, i no redueixen la possibilitat de cremades solars i el desenvolupament, posterior, d'un melanoma. Protegeix-te amb crema solar i evita les cabines de bronzejat.

8. Protegiu-vos dels contaminants 🏠

És essencial seguir les instruccions de seguretat i salut en el lloc de treball. Les persones també poden contribuir a un entorn més saludable, per exemple, ajudant a disminuir la contaminació de l'aire utilitzant menys el cotxe.

9. Eviteu l'exposició a la radiació ☢️

La radiació es pot dividir en dos tipus principals: ionitzants i no ionitzants. La radiació ionitzant pot causar danys en l'ADN d'una cèl·lula, que pot causar mutacions que poden conduir al càncer o altres efectes nocius per a la salut. Tots estem exposats a diferents quantitats de radiació ionitzant de diverses fonts, tant naturals (còsmica o terrestre) i l'home (per exemple, els usos mèdics, l'energia nuclear, les seqüeles de les proves d'armes nuclears fa molts anys)

La radiació no ionitzant no té prou energia per danyar l'ADN de la mateixa manera que la radiació ionitzant, però sí que pot fer una transferència d'energia al teixit o

material, son un exemple, microones i ones de ràdio, així com camps de baixa freqüència generats pels aparells elèctrics i línies elèctriques.

10. Lactància materna 🧑🍼

Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.

11. Preveniu les infeccions i vacuneu els vostres fills i filles 💉

Entre les infeccions més importants associades amb càncers hi ha els virus del papil·loma humà (VPH), que poden causar la majoria de càncers cervicals i anals, així com una fracció dels càncers orals; el virus de l'hepatitis B (VHB) i el virus de l'hepatitis C (VHC), que pot causar càncer de fetge. Assegureu-vos que els vostres fills participin en els Programes de Vacunació:

- Hepatitis B per a nadons
- Virus del papil·loma humà (VPH)

12. Participeu en els programes de detecció precoç del càncer 🔍

Alguns tipus de càncer es poden detectar i tractar abans que causin símptomes. Es coneix com a cribratge les accions encaminades a la detecció del càncer, o de les condicions que poden portar al càncer, en persones que no tenen símptomes. El principal objectiu es prevenir la mort per càncer. El cribratge també pot fer que sigui possible l'ús de mètodes de tractament menys greus, si el càncer es detecta a temps.

- *Càncer de mama*: Es recomana que les dones d'entre 50 i 69 anys es facin una mamografia cada dos anys.
- *Càncer de coll uterí*: Es recomana per a les dones i persones amb coll uterí d'entre 25 i 65 anys. Entre els 25 i els 29 anys es farà una citologia cada 3 anys. Entre els 30 i els 65 anys es farà cada 5 anys.
- *Càncer de còlon i recte*: Es recomana la detecció precoç del càncer de colon i recte als homes i dones d'entre 50 i 69 anys cada dos anys amb el test de sang oculta en femta.

💡 **La prevenció és a les teves mans!** Junts podem reduir el risc i millorar la qualitat de vida. 🌱

Comparteix el missatge!

En aquest Dia Mundial contra el Càncer, ajudem a conscienciar sobre la importància de prevenir i cuidar la nostra salut. ❤️

#DiaMundialContraElCàncer #Prevenció #Salut #CodiEuropeuContraElCàncer