

Código europeo contra el cáncer

Adaptado del Documento CAN 15/95 de la Comisión Europea

El cáncer, que es la causa más frecuente de muerte prematura y evitable en la Unión Europea, constituye un problema importante de salud pública. Para hacerle frente se promulgó el Código europeo contra el cáncer en forma de una serie de recomendaciones que, si se siguen, pueden en numerosos casos reducir la incidencia del cáncer y también la mortalidad debida al cáncer. Se utilizó el Código europeo contra el cáncer en Europa durante seis años antes de ser revisado por un grupo de expertos oncólogos procedente de toda Europa. Esta versión revisada tiene en cuenta también los consejos, observaciones y recomendaciones de un gran número de personas y de grupos que han experimentado el primer Código europeo contra el cáncer.

Ninguna recomendación destinada a reducir la incidencia del cáncer debe ser causa de un mayor riesgo de otras enfermedades. Las diez recomendaciones que contiene la revisión del Código europeo contra el cáncer también deberían, si se siguen, permitir mejorar otros aspectos de la salud. Se presentan a continuación las diez recomendaciones.

Revisado con arreglo a la reunión de expertos oncólogos de la C.E., celebrada en Bonn los días 28 y 29 de noviembre de 1994

Algunos cánceres pueden evitarse, y la salud general mejorar, si adopta usted un estilo de vida más sano.

1. **NO FUME. SI ES FUMADOR, DEJE DE FUMAR LO ANTES POSIBLE Y NO FUME EN PRESENCIA DE OTRAS PERSONAS. SI NO FUMA, NO PRUEBE EL TABACO.**
2. **SI BEBE ALCOHOL, YA SEA CERVEZA, VINO O LICORES, MODERE SU CONSUMO.**
3. **AUMENTE EL CONSUMO DIARIO DE VERDURAS Y FRUTAS FRESCAS. COMA A MENUDO CEREALES CON UN ALTO CONTENIDO DE FIBRA.**
4. **EVITE EL EXCESO DE PESO, HAGA MÁS EJERCICIO FÍSICO Y LIMITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS.**
5. **EVITE LAS EXPOSICIONES PROLONGADAS AL SOL Y LAS QUEMADURAS, ESPECIALMENTE DURANTE LA INFANCIA.**
6. **RESPETE Estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a sustancias consideradas cancerígenas. CUMPLA TODAS LAS INSTRUCCIONES DE SALUD Y SEGURIDAD EN RELACIÓN CON LAS SUSTANCIAS QUE PUEDEN PROVOCAR CÁNCER.**

Con una detección precoz es posible curar más casos de cáncer

7. **CONSULTE A UN MÉDICO SI NOTA ALGÚN BULTO, UNA HERIDA QUE NO CICATRIZA (INCLUIDA EN LA BOCA), UN LUNAR QUE CAMBIA DE FORMA, TAMAÑO O COLOR, O CUALQUIER PÉRDIDA ANORMAL DE SANGRE.**
8. **CONSULTE A UN MÉDICO EN CASO DE PROBLEMAS PERSISTENTES, TALES COMO TOS O RONQUERA PERMANENTES, ALTERACIONES INTESTINALES O URINARIAS O PÉRDIDA ANORMAL DE PESO.**

Para las mujeres

9. **HÁGASE UN FROTIS DEL CUELLO DEL ÚTERO REGULARMENTE. PARTICIPE EN LOS PROGRAMAS ORGANIZADOS DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE**

ÚTERO.

10. EXAMINE PERIÓDICAMENTE SUS SENOS. SI HA CUMPLIDO 50 AÑOS DE EDAD, PARTICIPE EN LOS PROGRAMAS DE DETECCIÓN MEDIANTE MAMOGRAFÍA.