



4

CUÍDATE:

Cierra las puertas
al Cáncer

oncoactiv@

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), siempre en cabeza frente al cáncer considera que la mejor manera de luchar contra esta enfermedad es **prevenir** y **adoptar unos hábitos de vida saludables**. Prevenir el cáncer desde la juventud es la mejor manera de asegurarse una vida larga y con salud. Para ello consideramos fundamental adoptar los **diez mandamientos del Código Europeo frente al Cáncer**:

1

NO FUME.

Si es fumador, deje de hacerlo lo antes posible, y si no lo hace, no lo pruebe nunca.

2

NO BEBA ALCOHOL,

y si lo hace, modere su consumo.

3

CONSUMA FIBRA.

Verduras, frutas frescas, y cereales con alto contenido en fibra.

4

EVITE EL EXCESO DE PESO.

Es importante practicar ejercicio físico de manera regular, así como mantener una correcta alimentación, baja en grasas.

5

TOME EL SOL CON PRECAUCIÓN.

Evite las exposiciones muy prolongadas y las quemaduras solares, especialmente en los niños.

6

NO SE EXPONGA A SUSTANCIAS CANCERÍGENAS.

Siga estrictamente las regulaciones encaminadas a la prevención de exposición a sustancias cancerígenas. Siga las instrucciones sanitarias y de seguridad acerca de esas sustancias.

7

ACUDA A SU MÉDICO ANTE CUALQUIER SOSPECHA.

Ante cualquier bulto, herida que no cicatriza (incluida en la boca), lunar que cambia de forma o color, o hemorragia inexplicable.

8

ACUDA A SU MÉDICO si padece problemas persistentes, tales como tos crónica, ronquera, cambios en los hábitos intestinales o urinarios o una pérdida de peso inexplicable.

9

ACUDA REGULARMENTE AL GINECÓLOGO.

Participe en los programas organizados para prevención del cáncer de cuello de útero.

10

EXAMINE SUS SENOS REGULARMENTE.

Si tiene más de 50 años o antecedentes familiares, participe en programas de detección de cáncer de mama.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) agrupa a los especialistas españoles en el tratamiento médico del cáncer y es el principal referente de la Oncología en España. La SEOM vela para que desde los Servicios de Oncología Médica se ofrezca una calidad asistencial de excelencia y apoya la investigación en cáncer. Además, participa activamente en la formación de la población mediante la promoción de campañas de divulgación sanitaria y proyectos en favor de los pacientes oncológicos y sus familiares.

La SEOM considera fundamental insistir en la importancia de la prevención primaria del cáncer, el diagnóstico precoz y el papel de los test genéticos en familias susceptibles de padecer cáncer y mantiene un compromiso con los enfermos de cáncer en todas las fases de su enfermedad, incluso después de la finalización de los tratamientos médicos.

En España, un país que aprueba con nota en cuanto a asistencia y atención a los enfermos de cáncer, suspende en cuanto a prevención de esta enfermedad.

Es un hecho reconocido por todos los organismos internacionales que existen una serie **de factores de riesgo, relacionados con los estilos de vida**, que **influyen** de manera importante en el **desarrollo de la mayor parte de los cánceres**.

El tabaquismo, el alcohol, la alimentación no saludable y la falta de ejercicio físico pueden pasarnos factura años después, provocándonos o acelerando la aparición de un cáncer. Es, por tanto, **esencial adoptar unos hábitos de vida saludables** desde la juventud, pues con ello nos aseguraremos una vida más larga y tranquila.

Desde aquí solicitamos el apoyo de toda la sociedad para seguir contribuyendo a la formación e información de todos frente al cáncer. +1 FRENTE AL CÁNCER SÚMATE.

Para más información: www.seom.org



oncoactiv@



SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

www.seom.org

Con la colaboración de:



www.pfizer.es

Avda. Europa, 20 B. Parque Empresarial La Moraleja.
28108 Alcobendas (Madrid)

