

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable >>

DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Con motivo del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer (martes, 4 de Febrero), desde el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable deseamos recordaros algunos aspectos importantes sobre esta enfermedad:

- El cáncer constituye la **segunda causa de muerte en el mundo**, con casi 1 de cada 6 defunciones.
- Alrededor de **un tercio de las muertes** por cáncer se debe a los **cinco principales factores de riesgo conductuales y dietéticos**: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol.
- El **tabaquismo** es el principal factor de riesgo y ocasiona aproximadamente el 22% de las muertes por cáncer.

(Fuente: O.M.S. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cancer>)



Frente al cáncer, **PREVENCIÓN**: Código Europeo contra el cáncer.



1. Evitar el consumo de tabaco.
2. Evitar la obesidad y el sobrepeso.
3. Realizar ejercicio físico diariamente.
4. Consumir diariamente verduras y frutas. Se debe limitar el consumo de aquellos alimentos que contienen grasa de origen animal.
5. Moderar el consumo de alcohol.
6. Moderar la exposición al sol.
7. Exigir que se apliquen y se sigan las regulaciones internacionales y nacionales para prevenir la

exposición a sustancias cancerígenas conocidas.

8. A partir de los 25 años, las mujeres se pueden beneficiar de participar en el programa de cribado de cáncer de cérvix.
9. A partir de los 50 años, las mujeres se pueden beneficiar de participar en el programa de cribado de cáncer de mama.
10. A partir de los 50 años, los hombres y las mujeres se pueden beneficiar de participar en el cribado del cáncer colorrectal.
11. Es recomendable vacunarse frente al virus de la hepatitis B.

Finalmente, os invitamos a visualizar el **vídeo Ejercicio físico contra el cáncer**” (Consejería de Salud y Familias, Junta de Andalucía), cuya duración es de 2 minutos, ¡no os lo perdáis!::

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Anfql8-vxhw>

Para más información, podéis consultar el Portal de la Consejería de Salud y Familia (Junta de Andalucía), sobre Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer:

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/adulta/paginas/cancer-prevencion.html>

El cáncer puede PREVENIRSE, TRATARSE y, muchas veces, CURARSE.