



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL INTEGRAL DEL CÁNCER ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Departamento de Manejo Integral de Cáncer y otros Tumores
División de Prevención y Control de Enfermedades
Subsecretaría de Salud Pública

ESTA INFORMACIÓN:

ESTÁ DIRIGIDA A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.

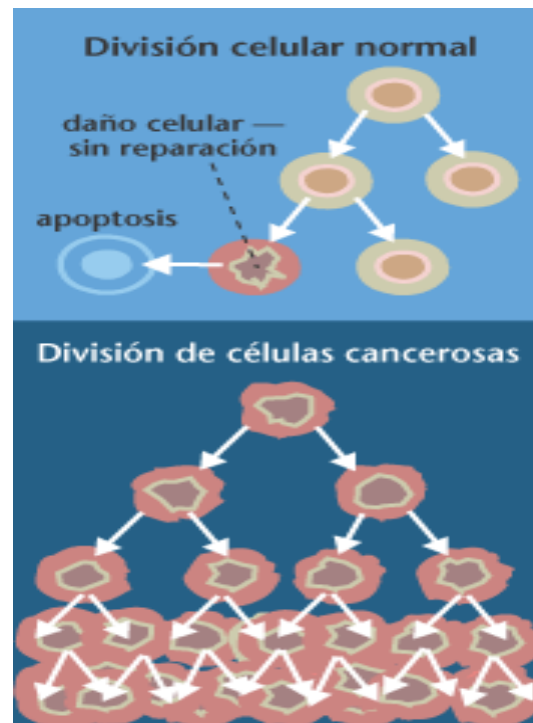
CONTIENE ORIENTACIONES Y GUÍAS BÁSICAS PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO PERSONAL, FAMILIAR Y COMUNITARIO.

EL AUTOCUIDADO ES EL FACTOR PROTECTOR DE EXCELENCIA CONTRA EL CÁNCER.

- El **cáncer es una enfermedad crónica no transmisible** que comienza con la transformación de una sola célula, que puede tener su origen en factores conductuales, agentes externos y en factores genéticos heredados.

- El **cáncer ocurre por un descontrol en el crecimiento normal de las células.**

- En los tejidos normales, las tasas relacionadas con el crecimiento de células nuevas y con la muerte de las células viejas (apoptosis) **se mantienen en balance**. En el cáncer se altera este balance.



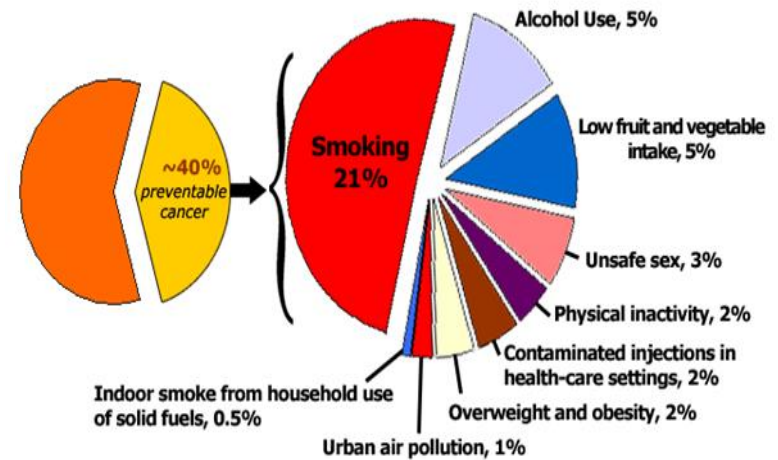
•Se prevé que la incidencia de cáncer aumentará de 14 millones en 2012 a 22 en las próximas dos décadas. A nivel mundial; se le atribuyeron **8,2 millones de muertes**.

•Aproximadamente un 30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores de riesgo comportamentales y alimentarios (índice de masa corporal elevado (**sobrepeso y obesidad**), **consumo insuficiente de frutas y verduras**, **falta de actividad física** y **consumo de tabaco y alcohol**).

•Las **infecciones** que pueden provocar cáncer, como los virus de las hepatitis B y C y el del papiloma humano, son responsables del 27% de las muertes por cáncer.

•El **tabaquismo** es el factor de riesgo que a nivel mundial causa un 22% de las **muertes por cáncer** y un 71% de las **muertes por cáncer de pulmón**.

Estimated proportion of preventable cancer associated with 9 leading modifiable risk factors



Danaei G, Vander Hoorn S, Lopez AD, Murray CJ, Ezzati M. Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors *The Lancet*, 2005, 366:1784-1793

- El 40% de los cánceres puede prevenirse.
- La **detección precoz** facilita el hallazgo del cáncer en **estadios iniciales**, permitiendo tratarlos y curar la mayoría de ellos.

JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



¿QUÉ SE ENTIENDE POR AUTOCUIDADO?

Se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior *.

El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma*.

Es la práctica de actividades-conductas que las personas realizan en favor de sí mismos, su familia y comunidad para mantener la vida, la salud y el bienestar.

*RN. Dorothea Orem, teórica norteamericana

¿QUÉ ES FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD?

En epidemiología un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de contraer una enfermedad.

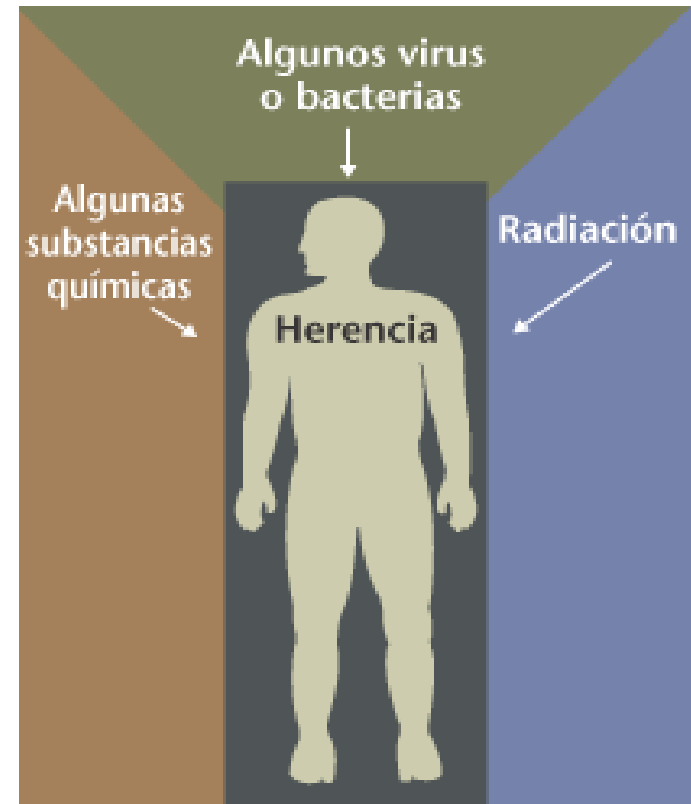
¿QUÉ ES FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD?

Es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido.

Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-culturales, económicos..) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción.

Entre los factores de riesgo para cáncer se distinguen los relacionados con :

- Conductuales
- Ambientales
- Biológicos
- Hereditarios



CONOCERLOS LE AYUDARÁ A EVITAR EL CÁNCER



Entre los principales factores de riesgo Biológicos :

**Edad
Sexo
Genética**



CONOCERLOS LE AYUDARÁ A EVITAR EL CÁNCER

El primer paso en la prevención del cáncer es identificar los comportamientos o conductas no saludables relacionadas con:



- **Exposición en actividades de la vida diaria.**
- **Exposiciones a ciertos tipos de virus que representan el mayor peligro para desarrollar el cáncer.**
- **La exposición a carcinógenos ambientales (aire, agua, suelo, radiación UV, otros).**
- **Exposición a riesgos en el ambiente laboral.**

Las personas pueden reducir su riesgo siguiendo ciertos pasos para evitar dichos agentes.

CONOCERLOS LE AYUDARÁ A EVITAR EL CÁNCER

FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER EN LA MUJER



- El sobrepeso y obesidad.
- Sedentarismo
- Consumo de carnes rojas y embutidos
- Fumar
- Beber en exceso
- Un familiar, sea su madre, tía materna o hermana han presentado cáncer de mama, ovario, endometrio o de colon antes de los 50 años.
- Si tiene antecedentes de hipertensión o diabetes, puede aumentar el riesgo.

ESTOS SON FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER.

FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER EN EL HOMBRE

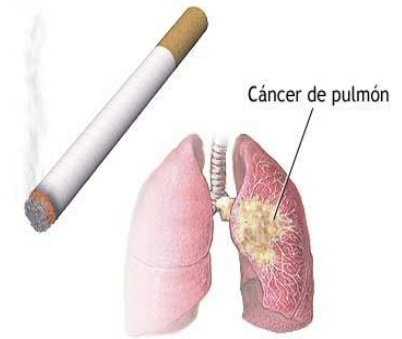
- **El sobrepeso y obesidad.**
- **Sedentarismo**
- **Fumar.**
- **Beber alcohol en exceso.**
- **Consumo de carnes rojas y embutidos**
- **Un familiar directo ha presentado cáncer de próstata, riñón, vejiga, colon, recto antes de los 50 años.**
- **Si tiene antecedentes de hipertensión o diabetes, puede aumentar el riesgo.**

ESTOS SON FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER





¡NO FUME!



Con esta medida puede evitar el 21 % de todos los cánceres.

Me encanta vivir sin humo



**La familia es educadora de cada uno de sus miembros
CUIDE EL AMBIENTE DE SU HOGAR**

La asociación alcohol y tabaco, aumenta el riesgo de cáncer



El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer.



Limite la ingesta de bebidas alcohólicas.

AUTOEXAMEN PARA DETECTAR A TIMPO EL CÁNCER BUCAL

Si detectas algún cambio de color, aumento de volumen o herida que no desaparece en quince días, consulta a tu dentista.



Palpa tu cuello buscando bultos anormales



Toca y observa tus labios, busca cambios de color, forma o consistencia por dentro y por fuera de ellos



Observa tus encías , paladar y mucosas



Saca la lengua y explora el dorso y bordes, buscando alteraciones que llamen tu atención



Levanta tu lengua y toca el paladar para observar bajo la lengua y el piso de la boca. Palpa desde atrás hacia adelante.

**La alimentación saludable
disminuye el riesgo de cáncer.**



**Consuma al menos 5
porciones de frutas y
verduras cada día**

**Usted y su familia pueden
organizarla a su gusto.**

Evite alimentos salados, ahumados y picantes.



Prepare sus alimentos cocidos, al vapor o al horno.

Coma pescado y alimentos ricos en fibras.

Para aliñar las ensaladas elija aceite vegetal crudo.

Evite la sal.

En alimentos envasados, lea siempre sus componentes en el etiquetado nutricional de los alimentos

**Consume cada día al menos 5 porciones
de frutas, legumbres y verduras, le ayudan a reducir el riesgo de cáncer**



Realice actividad física diariamente



Corra junto con su mascota, haga caminata rápida, pasee en bicicleta, 30 minutos al día.

También, baile, juegue y abrácese.



Beneficios estimados de la alimentación saludable, actividad física y reducción del sobrepeso para evitar el cáncer *



Localización del Cáncer	% probable de reducción del riesgo		
Boca, nariz, faringe laringe	44	a	63
Pulmón	36	a	38
Esófago	44	a	69
Estómago	33	a	47
Páncreas	14	a	39
Vesícula biliar	6	a	21
Hígado	6	a	15
Colon y recto	17	a	45
Mama	20	a	38
Endometrio	34	a	70
Riñón	8	a	24

* International agency for cancer research, fruit and vegetables, IARC handbooks of cancer prevention Vol. 8, IARC press, Lyon (2003).
 World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, Food, Nutrition and Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective Washington DC, USA. 2007.
 Crovetto Mirta, Uauy Ricardo. Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2013 Mayo [citado 2014 Sep 13]; 141(5): 626-636.

Beneficios estimados de la alimentación saludable, actividad física y reducción del sobrepeso para evitar el cáncer *

Localización del Cáncer	% probable de reducción del riesgo		
Boca, nariz, faringe laringe	44	a	63
Pulmón	36	a	38
Esófago	44	a	69
Estómago	33	a	47
Páncreas	14	a	39
Vesícula biliar	6	a	21
Hígado	6	a	15
Colon y recto	17	a	45
Próstata		11	
Vejiga	14	a	70
Riñón	8	a	24



* International agency for cancer research, fruit and vegetables, IARC handbooks of cancer prevention Vol. 8, IARC press, Lyon (2003).
 World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, Food, Nutrition and Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective Washington DC, USA. 2007.
 Crovetto Mirta, Uauy Ricardo. Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2013 Mayo [citado 2014 Sep 13]; 141(5): 626-636.

CONDUCTA SEXUAL RESPONSABLE



Para reducir la exposición al riesgo de contraer VIH, reducir /eliminar el estigma y la discriminación que rodea a la enfermedad, y como consecuencia, disminuir la incidencia de casos y favoreciendo la inclusión social, siempre condón.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN 2015

EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA
Recién Nacido	BCG	Enfermedades por M. tuberculosis
2 y 4 Meses	Pentavalente	Hepatitis B Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades por H. influenzae tipo b (Hib)
	Polio oral*	Poliomielitis
	Neumocócica conjugada	Enfermedades por Neumococo
6 Meses	Pentavalente	Hepatitis B Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades por H. influenzae tipo b (Hib)
	Polio oral	Poliomielitis
	Neumocócica conjugada (sólo prematuros)	Enfermedades por Neumococo
12 Meses	Tres Virica	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Meningocócica conjugada	Enfermedades por Meningococo
	Neumocócica conjugada	Enfermedades por Neumococo
18 Meses	Pentavalente	Hepatitis B Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades por H. influenzae tipo b (Hib)
	Polio oral	Poliomielitis
	Hepatitis A**	Hepatitis A
Adultos de 65 años	Neumocócica polisacárida***	Enfermedades por Neumococo
VACUNACIÓN ESCOLAR		
1º Básico	Tres Virica	Sarampión, Rubéola y Paperas
	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
4º Básico	VPH****	Infecciones por Virus Papiloma Humano
5º Básico	VPH	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8º Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva

* Durante 2015, y dependiendo del abastecimiento mundial del producto, se reemplazará la dosis de Polio Oral de los 2 meses por Polio Inactivada.

** Solo para la región de Arica y Parinacota, Tarapacá y algunas comunas de Bío Bío,

*** A partir de marzo se vacuna a los adultos mayores de 66 años, no vacunados previamente, consultantes en el sistema público,

**** Durante 2015 se administrará una dosis de VPH a niñas que cursan 6º y 7º básico y durante el 2016 una segunda dosis.

→ Como todos los años se realizará Campaña de Vacunación contra Influenza antes del Invierno,

→ Durante 2015 se realizará Campaña de Vacunación contra Sarampión para mantener la eliminación de la enfermedad.

La vacunación en las edades pertinentes previene de enfermedades transmisibles y No transmisibles.

Son gratuitas.

La vacuna contra el virus de la Hepatitis A y B, previenen el cáncer de hígado.
La vacuna contra el virus del Papiloma Humano, previene contra el cáncer cérvico uterino.



www.minsa.cl

TODOS DEBEMOS PROTEGERNOS DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA,



Consuma abundante agua fresca

¡CUIDE A NIÑOS DEL SOL!



Todos utilicen:

**gorro de visera larga,
anteojos oscuros,
camiseta de manga larga
protector de labios y orejas
FILTRO solar, F30**



INFORMESE DEL ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA, DIARIAMENTE

Índice	11 ó +	8 - 10	6 - 7	3 - 5	1 - 2
Riesgo de Exposición	Extremadamente Alto	Muy Alto	Alto	Moderado	Bajo
Recomendación	Protección máxima Evitar Radiación del medio día Usar ropa protectora y lentes Preferir la sombra y Usar filtro solar Beber líquidos abundantes			Requiere protección Evitar Radiación del medio día Usar ropa protectora Preferir la sombra y Usar filtro solar	No requiere protección especial, pero siempre prefiera la sombra

www.meteochile.cl

AUTOCUIDADO

PROTECCIÓN SOLAR DE LAS PERSONAS



**SIEMPRE PROTÉJASE
DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA
DURANTE TODOS LOS MESES DEL AÑO**

Usted puede controlar estos factores de riesgo

La concepción actual de la ética nos llama a tomar conciencia acerca de la responsabilidad de nuestras acciones, así como de las consecuencias derivadas de ellas *.

*Psic. Sandra Oltra



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

8^a Semana
lucha contra el
Cáncer



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER

