

semFYC - Día Mundial Contra el Cáncer: Los médicos de familia destacan la importancia del autocuidado y los hábitos de vida saludables como pilar para prevenir hasta el 40% de cánceres

- Los médicos de familia defienden los estilos de vida saludables como no fumar, hacer ejercicio o llevar una dieta sana como instrumento para prevenir hasta el 40% de los cánceres y evitar hasta el 50 % de las muertes por esta enfermedad.
- La semFYC, a través del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de PAPPs enumera los estilos de vida y mecanismos de autocuidado más indicados para la prevención del cáncer, además de indicar en qué casos es importante consultar con el médico de familia.

3 de febrero de 2017. Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer, que se celebra el próximo 4 de febrero, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, semFYC, ha recopilado un conjunto de recomendaciones entre las que se destacan **ocho** señales de alerta que deberían consultarse con el médico de cabecera, además de **seis** ejes sobre los que se asientan las bases de un estilo de vida saludable. Para la semFYC, **“es importante que profesionales sanitarios y pacientes empecemos a hablar sobre cómo prevenir el cáncer”**. Se da la circunstancia de que investigaciones recientes han encontrado que un estilo de vida saludable podría prevenir hasta el 40% de los casos de cáncer y el 50% de las muertes por cáncer.

Hoy en día, el cáncer es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. En 2012, hubo unos 14 millones de nuevos casos y 8,2 millones de muertes relacionadas con el cáncer en todo el mundo. Los datos concretos de España para en el año 2014 estima se produjeron en el estado 241.284 casos de cáncer.

Hace escasos meses, un estudio reciente ha señalado que, con un estilo de vida saludable, podríamos prevenir la aparición de hasta el 40% de los cánceres; se podrían evitar 1 de cada 2 muertes provocadas por esta enfermedad; y además, sin tabaco, se lograría evitar 80% de los cánceres de pulmón y el 75%, de laringe.

“El creciente aval científico que los hábitos de vida saludables están teniendo como medidas de prevención y lucha contra el cáncer, da cada vez más importancia al rol que el médico de familia tiene a través de la atención primaria como pieza clave para reducir los casos de cáncer”, explica Francisco Camarellles, del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de PAPPs de la semFYC.

Para Camarellles **“hay que activar al paciente en el cuidado de su salud desde dentro y desde fuera de la consulta”**. En base a este valor, desde el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de PAPPs de la semFYC, se han consensado un conjunto de recomendaciones en materia de hábitos de vida saludables como base de las medidas de autocuidado contra el cáncer:

1. Llevar una alimentación sana y equilibrada.
2. Mantener un peso saludable mediante la combinación entre alimentación y actividad física.
3. No fumar ningún tipo de tabaco, ni exponerse al humo del tabaco.
4. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
5. Tomar el sol con precaución.
6. Realizar la actividad física adecuada.



>>>La semFYC publica, con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer, información sobre los hábitos de vida saludables como base de prevención del cáncer y una recopilación de los signos de alerta que deben motivar la visita al médico de familia: [\[doc PDF\]](#) [\[doc JPG\]](#)

El seguimiento de medidas preventivas es y será una de las claves para la lucha contra el cáncer y, con esta visión preventiva, Francisco Camarells, de la semFYC, destaca **“la capacidad de intervenir para prevenir el cáncer que tiene el médico de familia como especialista en atención en continuidad es enorme. La atención primaria es un espacio privilegiado por su amplia cobertura poblacional, su proximidad ciudadanos, la capacidad de atender longitudinalmente a las personas y por el hecho de que está presente al lado del paciente antes de enfermar”**.

Precisamente, de forma complementaria a la promoción del autocuidado, el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de PAPPs hace hincapié en las señales de alerta ante las que la ciudadanía debería consultar con su médico de familia:

1. Alteraciones intestinales: Diarrea, sangrado, aumento frecuencia, mucosidad.
2. Cambios en hábitos urinarios: Dificultad, dolor, menos fuerza y más frecuencia.
3. Heridas que no se curan: En la piel, en las mucosas, en la boca o en genitales.
4. Pérdida de sangre: De carácter oral, anal o genital, y si se da con la tos.
5. Tos y/o ronquera: Disfonía más de dos semanas, o fumar con tos persistente.
6. Pérdida de peso: No justificada por cambio de hábitos, y presenta de dolor, tos o sangrado.
7. Cambios en manchas o lunares: Se hace irregular, crece, cambia de color, duele o pica.
8. Aparición de nódulos: En pechos o en zonas ganglionares (axilas/ingles), o cutáneo.

Estas indicaciones son su resumen de las que se incluyen de los Factores de riesgo y signos y síntomas de presentación más frecuente para distintos tipos de cáncer y recomendaciones desarrollador por el GRUPOS DE EXPERTOS DEL PAPPs, consultable [aquí](#).

Estudio reciente: el 40% de los cánceres se podrían prevenir

El cáncer es una enfermedad multifactorial debida al efecto combinado de factores genéticos y factores externos. Los factores de riesgo en relación con los estilos de vida más relevantes son el tabaco, consumo de alcohol, dieta, sobrepeso, obesidad, sedentarismo y exposición solar.

Reforzando estos principios, recientemente se han publicado un estudio realizado en Estados Unidos con el objetivo de estimar la proporción de casos y muertes por carcinoma (todos los cánceres excepto los tumores de piel, cerebro, linfáticos, y hematológicos) que pueden ser potencialmente prevenidos modificando estilos de vida.

En el citado estudio los autores determinaron un grupo de bajo riesgo (acorde con los parámetros de estilos de vida saludables que se determinaron) y otro grupo de alto riesgo para analizar la incidencia y la mortalidad de los carcinomas entre los grupos de riesgo bajo y alto. **El estudio encontró que un estilo de vida saludable podría prevenir hasta el 40% de los casos de cáncer y el 50% de las muertes por cáncer en los EE.UU.** Otros datos significativos de este estudio fueron los siguientes:

- Alrededor del 82 % de las mujeres y el 78% de los hombres que tenían cáncer de pulmón podría haberlo prevenido a través de comportamientos saludables.
- Alrededor del 29% de las mujeres y el 20% de los hombres podrían haber prevenido el cáncer de colon y recto.
- Alrededor del 30% de ambos podría haber prevenido el cáncer de páncreas. El cáncer de mama era mucho menos prevenible: 4 %.
- En general, alrededor del 25% del cáncer en mujeres y 33 % en hombres era potencialmente prevenible.
- Cerca de la mitad de todas las muertes por cáncer también podrían prevenirse.

El otro estudio ha puesto en común datos procedentes de 12 estudios prospectivos realizados en Europa y en Estados Unidos con un total de 1.44 millones de participantes. Sus resultados indican que un nivel elevado de actividad física en el tiempo de ocio puede disminuir la incidencia de 13 de los 26 cánceres analizados.

La semFYC en el Día Mundial Contra el Cáncer

La semFYC ha recopilado el conjunto de hábitos de vida saludables y signos de alerta en un documento creado con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer. Con motivo de esta cita anual, además, la semFYC también ha participado en VI Foro Contra el Cáncer que el pasado 2 de febrero convocó la Asociación Española Contra el Cáncer. En este encuentro institucional presidido Su Majestad la Reina, Presidenta de Honor de la Asociación Española Contra el Cáncer y de la Fundación Científica AECC, Francisco Camarells, junto con Juana Gómez, enfermera también miembro del grupo de educación sanitaria y promoción de la salud del PAPPs, expuso las experiencias para la prevención del cáncer por parte de los médicos de familia en atención primaria.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 19.500 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA semFYC

Anna Serrano Coll

+34679509941 / comunicacion@semfyc.es