

12 formas de reducir el riesgo de padecer cáncer

Tomado del Código Europeo contra el Cáncer, iniciativa de la Comisión Europea para informar a los ciudadanos sobre lo que pueden hacer por ellos o por su familia para reducir el riesgo de padecer cáncer potencializando los factores protectores.

FORMA	RECOMENDACIÓN
Cero consumos de tabaco y sus derivados.	Todas las formas de tabaco producen cáncer por el humo generado en su consumo, y es el factor de riesgo para diferentes tipos de cáncer.
Entornos de vida cotidiana libres de humo.	Haga de sus espacios de vida cotidiana un lugar libre de humo, recordar que la exposición al humo ajeno genera efectos perjudiciales para la salud, incluido el cáncer. LEY 1335 DE 2009 (antitabaco)
Peso corporal saludable.	Recuerde mantener un peso saludable, asistir a los chequeos médicos y verifica la relación entre la talla y el peso según el índice de masa corporal. IMC
Actividad física.	Limite el tiempo de sedentarismo y muévete más, recuerda hacer un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad física.
Alimentación saludable.	Recuerde consumir gran cantidad de cereales, frutas y verduras, limitar el consumo de alimentos y bebidas ricas en azúcar, evitar el consumo de carnes procesadas y alto consumo de sal.
Alcohol.	Recuerde que todas las formas de alcohol pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer por ser una sustancia nociva, por esto lo ideal es evitar o limitar su consumo.
Exposición al sol y uso de protector solar.	Recuerde realizar las actividades de la vida diaria en lugares con sombra ya que la exposición directa a los rayos ultravioleta UV pueden generar efectos negativos en la piel, por esto la importancia del uso del protector solar.
Contaminantes.	Recuerde conocer las normas de seguridad y salud en del trabajo y cumplir con las medidas de protección sugeridas, pues existen miles de agentes naturales o artificiales que pueden ser cancerígenos.
Radiación	Recuerde averiguar si está expuesto a niveles altos de radiación (energía en forma de ondas o partículas) procedente de niveles naturales radón (gas radiactivo natural) en su hogar o por actividades del trabajo.

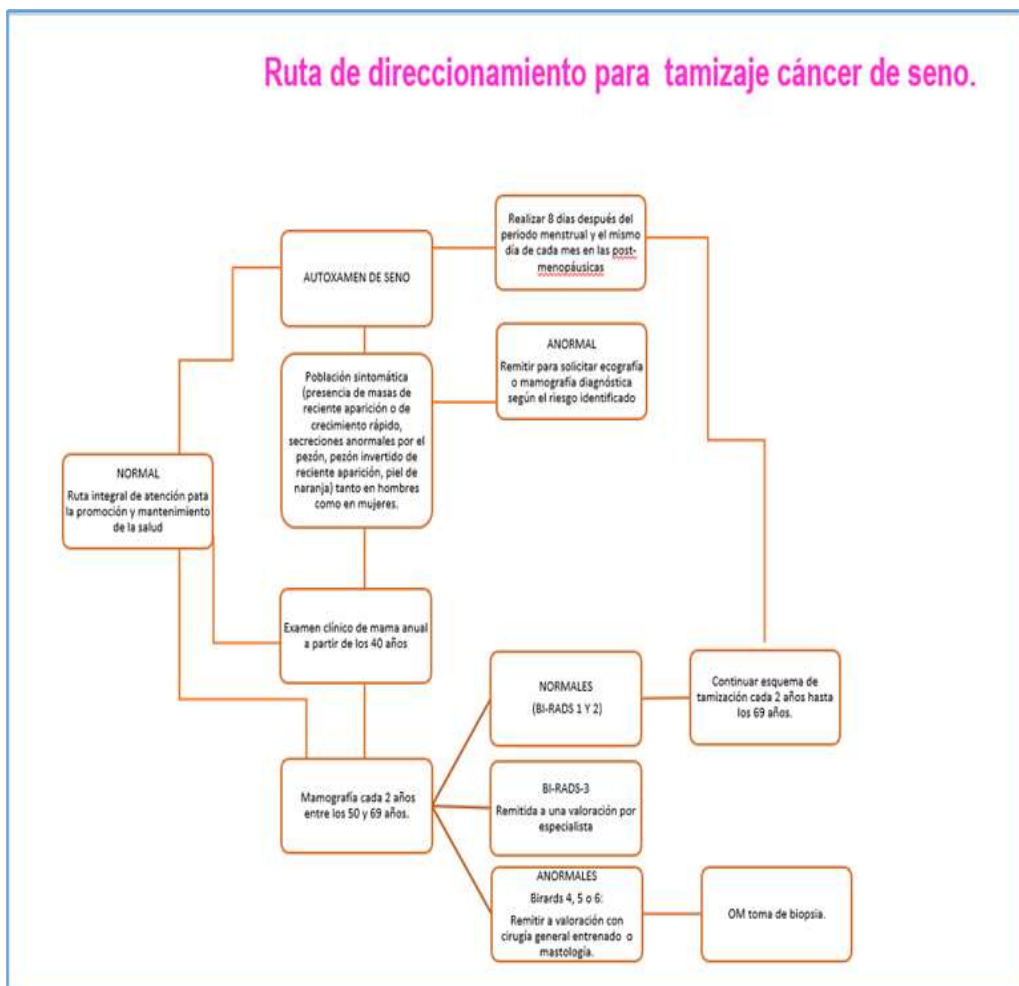
Lactancia materna / tratamiento de reposición hormonal.	Recuerde que la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 12 meses reduce el riesgo de padecer cáncer y provee varios beneficios para la madre y el bebé. Consuma los productos farmacéuticos por indicación médica.
Vacunación.	Recuerde completar el esquema de vacunación para menores de 5 años y el esquema para la vacuna VPH en niñas de 9 a 17 años de edad.
Tamizaje.	Tamizajes establecidos por curso de vida y resolución 3280 del 2018: Cáncer de seno • Autoexamen de mama como herramienta de autocuidado. • Examen clínico de la mama cada año a partir de los 40 años de edad • Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad Cáncer de cuello uterino • Citología: La tamización con citología se debe realizar en las mujeres de 25 a 29 años de edad en esquema 1 – 3 - 3 ante resultados negativos. O menores con factores de riesgo asociados (Edad de inicio de relaciones sexuales antes de los 15 años, multiparidad (3 o más hijos), múltiples compañeros sexuales) • Pruebas de ADN del Virus de Papiloma Humano: La tamización con las pruebas que detectan el ADN de los virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo, se deben realizar a todas las mujeres entre 30 y 65 años de edad, con un esquema 1-5-5 ante resultados negativos. • Técnicas de inspección visual: Las técnicas de inspección visual están indicadas exclusivamente para las mujeres entre 30 a 50 años residentes en áreas de población dispersa y con difícil acceso a los servicios de salud, se deben realizar en esquema 1-3-3 ante resultados negativos. Cáncer de colon-recto

	• Hombres y mujeres iguales o mayores a 50 años: sangre oculta en materia fecal inmunoquímica cada dos años o colonoscopia cada diez años cuando esta se encuentre disponible. Cáncer de próstata • Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de 50 años cada 5 años ante resultados negativos. o en mayores de 40 años con factores de riesgo (antecedentes familiares o que sean de raza negra). Cáncer infantil: • Valoración integral por curso de vida articulado con la herramienta clínica AIEPI modulo de cáncer infantil. Ruta de atención para niños con presunción o diagnóstico de Leucemia en Colombia
--	--

Para profundizar más en el tema consulta - Código europeo contra el cáncer – 12 formas de reducir el riesgo de cáncer Organización mundial de la salud <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/doce-formas/tabaco> .

Direccionamiento oportuno en la detección temprana del cáncer:

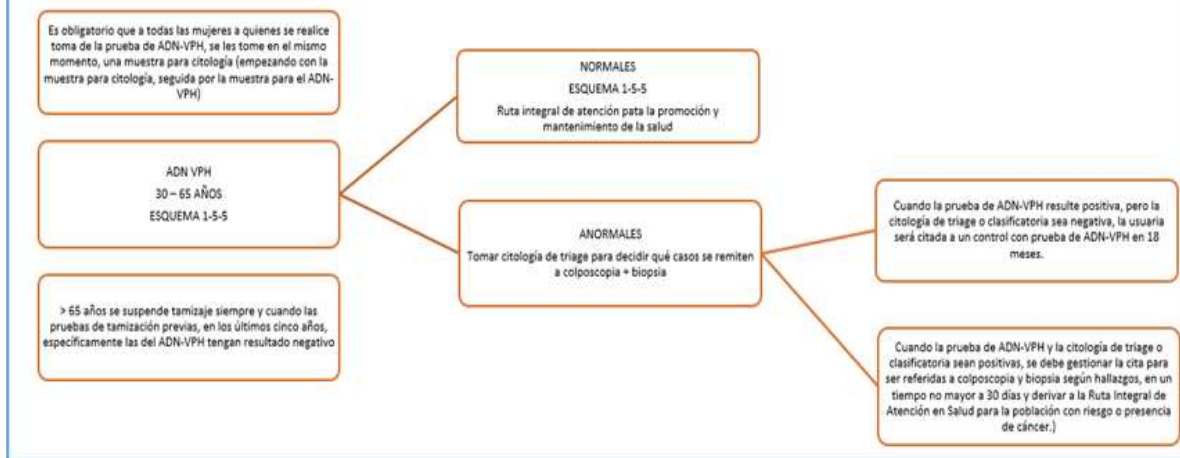
Cáncer de seno



Cáncer de cuello uterino

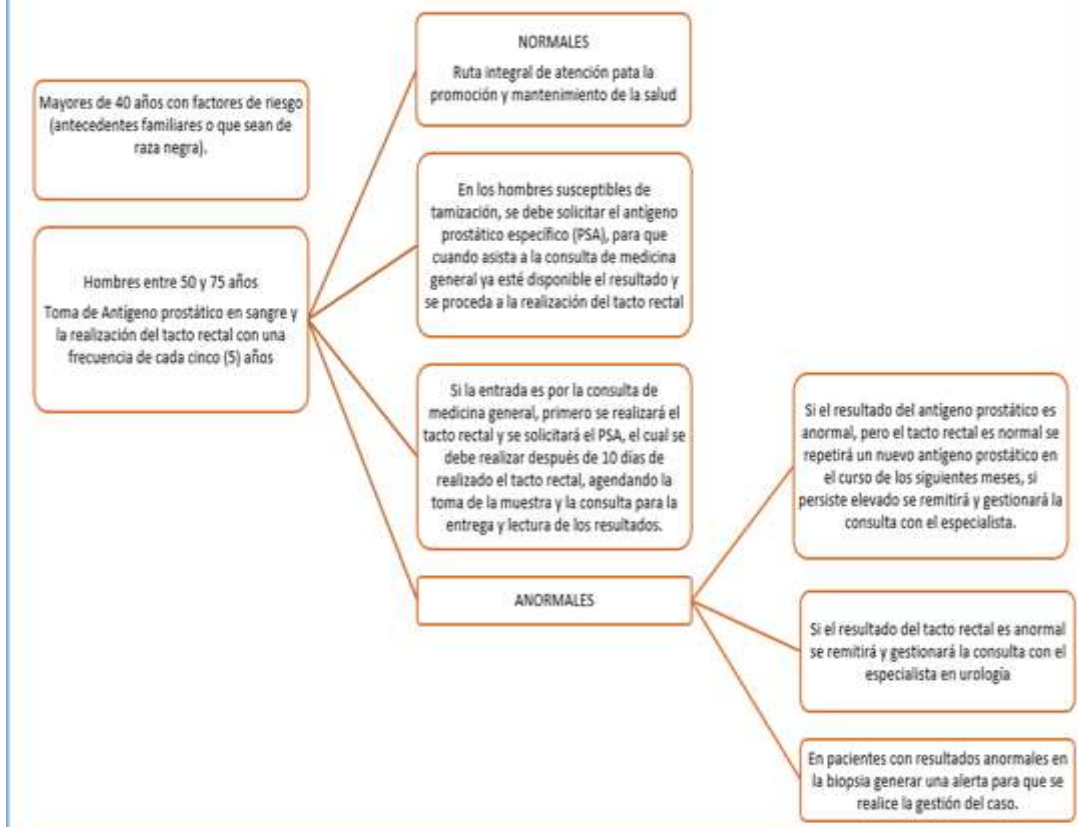


Ruta de direccionamiento para tamizaje con ADN VPH

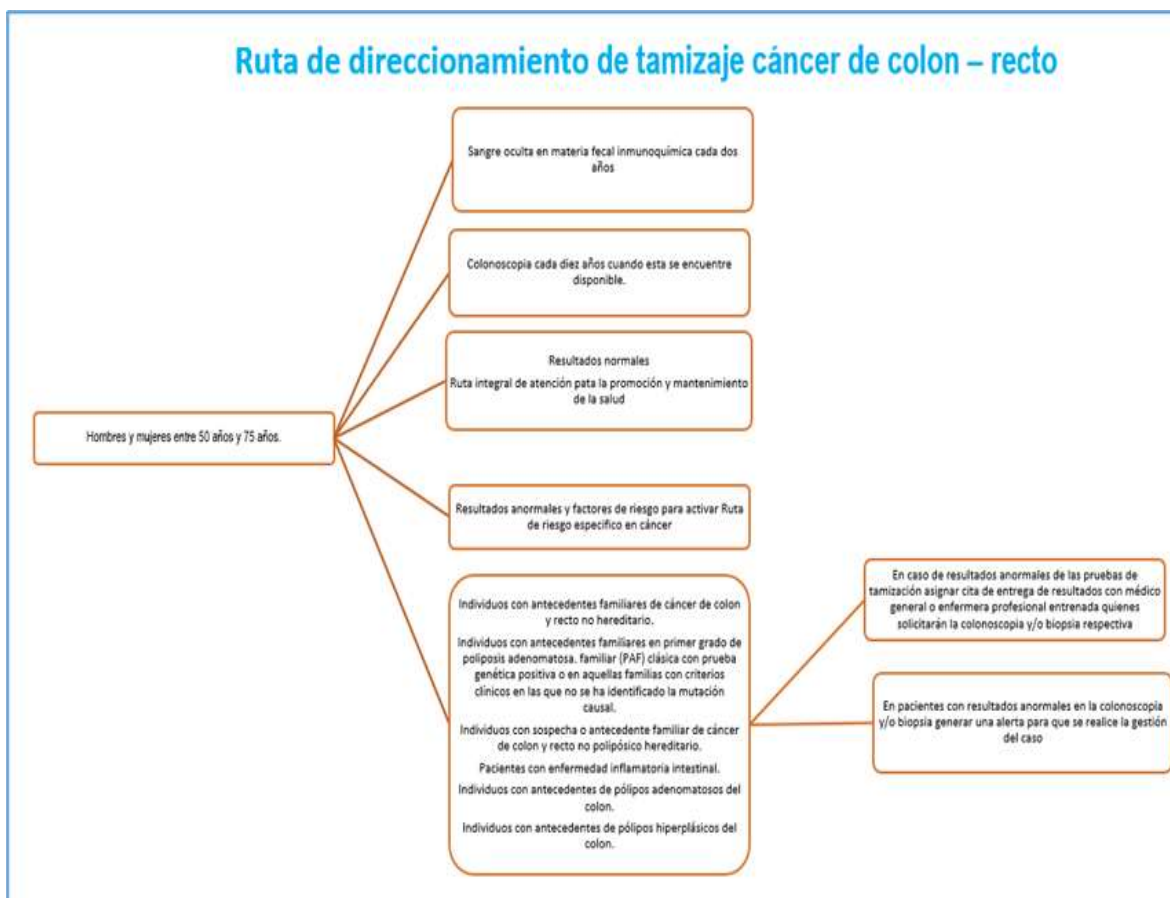


Cáncer de próstata

Ruta de direccionamiento de tamizaje cáncer de próstata



cáncer de colon – recto



Resolución 3280 del 2018 ruta integral para la promoción y mantenimiento de la salud. Disponible en [resolucion-3280-de-2018.pdf \(minsalud.gov.co\)](https://www.minsalud.gov.co/resolucion-3280-de-2018.pdf)

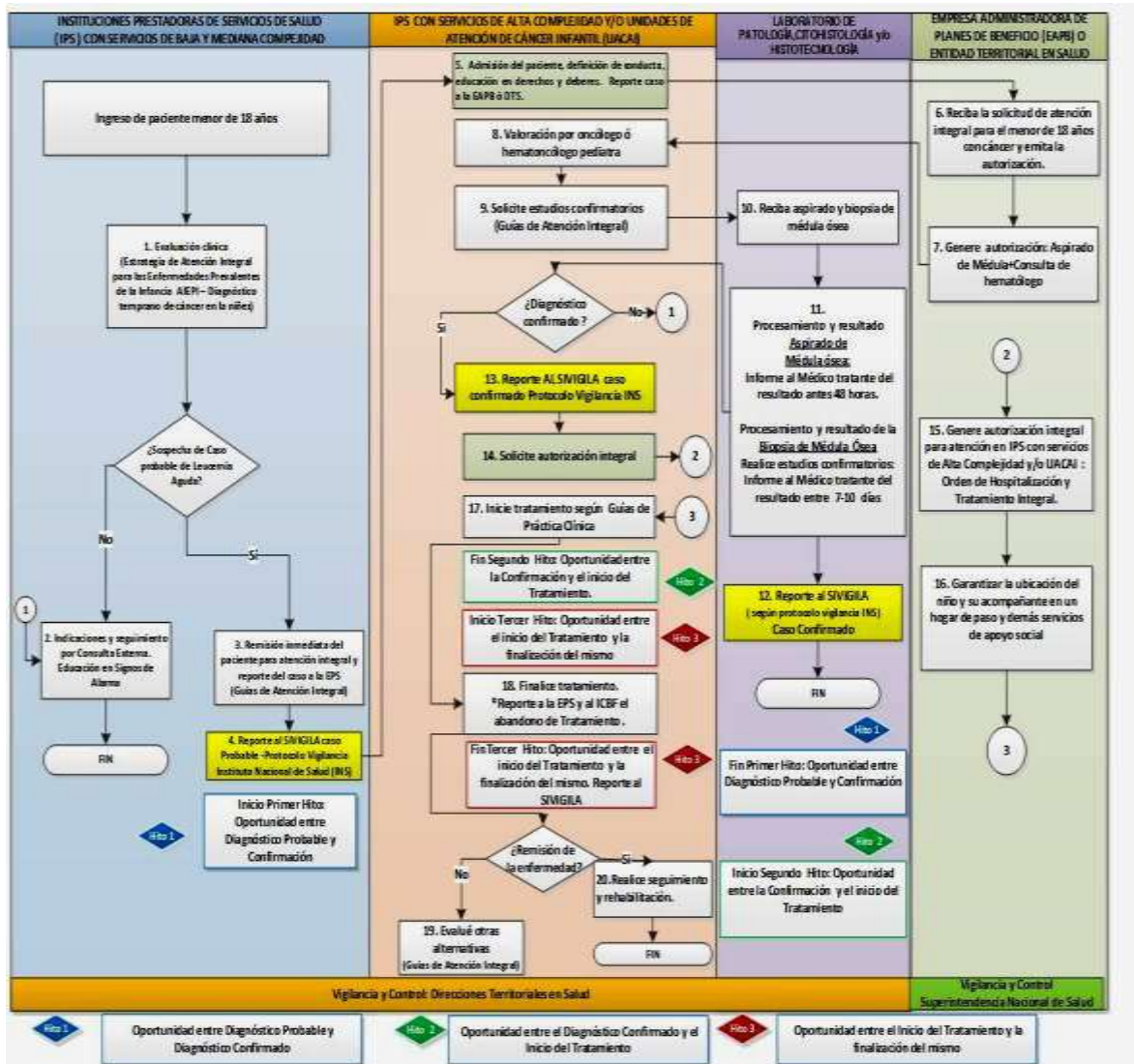
cáncer infantil



Fiebre y/o sudoración importante mayor a 7 días	Recuerde que la a fiebre de varios días o semanas, sin características de enfermedad viral y sin foco claro, debe estudiarse sumado a la sudoración importante –quienes padecen la enfermedad suelen humedecer las sábanas en la noche.
Dolor de cabeza	Indague si el dolor de cabeza despierta al niño, si le duele la cabeza durante alguna hora en particular y si presenta algún otro síntoma, como vómitos. La cefalea es un síntoma frecuente de cáncer en el niño y el adolescente.
Dolor óseo	Es un síntoma frecuente para el diagnóstico de cáncer de hueso en el niño. Se caracteriza por ser un dolor intenso que despierta al niño por las noches.
Presencia de convulsiones sin fiebre o enfermedad neurológica de base	La presencia de convulsiones sin fiebre ni enfermedad neurológica de base debe descartar un tumor cerebral, entre las posibles causas.
Perdida del apetito, peso o fatiga en los últimos 3 meses	Estos síntomas se asocian con algunas neoplasias, especialmente leucemias y linfomas, y deben ser siempre investigados.
Equimosis, petequias o manifestaciones de sangrado	Si observa cualquier signo de sangrado, se debe consultar el tiempo de evolución ya que estas manifestaciones de sangrado son signos característicos de las leucemias.
Linfadenopatías en cuello, axilas o ingles	Signos que hacen sospechar malignidad: Unilateralidad (no obligatorio). Tamaño mayor de 2,5 cm. Ausencia de características inflamatorias (sin dolor). Consistencia dura y firme. Progresión o ausencia de regresión en un plazo de 4 semanas.

Masas a la palpación de abdomen y pelvis

En el examen físico del menor se debe incluir siempre un examen cuidadoso del abdomen. Numerosos tumores son asintomáticos en sus primeras etapas y sólo se detectan si se hace una evaluación física adecuada.



Tomado de Ruta de atención para niños con presunción o diagnóstico de Leucemia en Colombia disponible en Ruta-de-Atencion.jpg (1056x793) (minsalud.gov.co)