




Día mundial contra el cáncer 2015

Estilos de vida saludables A nuestro alcance



Para conseguir el objetivo global de que haya un 25% menos de muertes prematuras producidas por enfermedades no transmisibles en 2025, y para lograr los objetivos de la Declaración Mundial sobre el Cáncer, es primordial dar más capacidad a las personas para que tomen decisiones saludables y reducir los factores de riesgo sociales y medioambientales relacionados con esta enfermedad.

Objetivos de la Declaración Mundial sobre el Cáncer para lograr en 2025:

-  **Objetivo 1** - Reforzar los sistemas sanitarios para garantizar la prestación sostenida de programas de control del cáncer eficaces, completos y centrados en las personas, durante toda la vida.
-  **Objetivo 3** - Disminuir de forma significativa en todo el mundo el consumo de tabaco, el sobrepeso y la obesidad, las dietas poco saludables, el consumo excesivo de alcohol y los niveles de sedentarismo; así como la exposición a otros factores de riesgo.
-  **Objetivo 4** - Los programas de vacunación universales incluirán vacunas contra virus que producen infecciones que pueden causar cáncer, como el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de la hepatitis B (VHB).

Superar este reto está en nuestras manos si colaboramos para:

- Dotar a las personas con el poder que les da el derecho a la salud;
- Promover un entorno que permita llevar una vida saludable en nuestras comunidades; e
- Instar a los gobiernos a que inviertan en sistemas de salud que respalden vidas saludables.

El reto

En muchos países las percepciones negativas y el estigma asociado al cáncer impiden que se produzca un debate público informado y perpetúan las ideas falsas sobre esta enfermedad. De este modo se obstaculizan los esfuerzos para elevar la concienciación sobre la prevención del cáncer, para conseguir comportamientos saludables y para animar a buscar un diagnóstico temprano basado en signos y síntomas. Tanto los individuos como las comunidades necesitan saber que es posible prevenir al menos un tercio de los cánceres más comunes reduciendo el consumo de alcohol, siguiendo dietas saludables y mejorando los niveles de actividad física. Si se incluye el dejar de fumar, la cifra se acerca al 50%.

Aparte de los cuatro factores de riesgo comunes, la protección contra la radiación ultravioleta (UV) es también crítica para prevenir el cáncer de piel. Además contribuyen sustancialmente a la carga del cáncer los riesgos laborales, como la exposición al amianto.

En entornos de pocos recursos los programas de prevención del cáncer deben ir más allá de promover cambios de comportamiento, dado que hay muchos países que se enfrentan a una "carga doble" de exposiciones, siendo la más habitual las infecciones que causan cáncer. Muchos cánceres comunes, como el de hígado o el de cuello de útero, se asocian a infecciones provocadas por el VHB o el del VPH respectivamente.

Superar el reto

Dotar a las personas con el poder del derecho a la salud

- La Declaración Universal de los Derechos Humanos consagra el derecho a la salud, que también está respaldado por la comunidad internacional.
- El derecho a la salud de una persona incluye el acceso a servicios de atención para el cáncer asequibles, de calidad y sin retrasos en todos los niveles de atención médica.
- La adopción de comportamientos saludables en etapas tempranas de la vida de las personas reduce el riesgo de cáncer y de otras ENT (como la diabetes o las cardiopatías) en la edad adulta y es fundamental para lograr el derecho a la salud de las personas.

Crear un entorno que promueva la vida saludable en nuestras comunidades

- Las condiciones de vida y laborales de las personas influyen en su capacidad para llevar vidas saludables.
- Se necesitan acciones concertadas en todos los sectores de la sociedad y en todos los niveles para facilitar la adopción de políticas y programas de prevención que den más capacidad a las personas para tomar decisiones saludables.
- Es esencial que los gobiernos tengan un enfoque integral para desarrollar y poner en marcha políticas basadas en la evidencia, leyes y programas que reduzcan el nivel de exposición a los

factores de riesgo del cáncer, y que refuercen la capacidad de las personas para tomar decisiones que les permitan adoptar estilos de vida saludables.

- Las medidas legales y legislativas han demostrado ser enfoques eficaces para reducir la exposición al tabaco, al alcohol, a las dietas poco saludables y a exposiciones medioambientales. Por ejemplo, el impuesto sobre el tabaco se ha identificado como la medida más importante para toda la población que los gobiernos pueden establecer para reducir los factores de riesgo más importantes para las ENT.
- No obstante, las acciones deben ir más allá del ámbito sanitario e incluir la educación, el deporte, la planificación urbana y la agricultura. Por ejemplo, los colegios pueden promover una cultura que apoye la salud al proporcionar comidas saludables, instalaciones recreativas e incorporar la nutrición y la actividad física en el programa educativo. En el entorno laboral puede establecerse la medida de prohibir fumar por completo dentro de los espacios cerrados, ofrecer opciones saludables para la comida y proporcionar instrumentos para dejar de fumar.

Invertir en sistemas de salud que respalden vidas saludables

- Para los gobiernos es más rentable invertir en la prevención del cáncer que afrontar las consecuencias. Se estima que el coste económico del cáncer llegue a alcanzar los 458.000 millones

de dólares al año hacia el 2030, mientras que el coste estimado de las medidas basadas en la población para reducir los factores de riesgo de todas las ENT (incluido el cáncer) en países de rentas medias y bajas tan solo ascienda a 2.000 millones de dólares anuales.

- La prevención efectiva del cáncer a nivel nacional comienza con un plan nacional de control del cáncer que responda a la carga de esta enfermedad y a los factores de riesgo del país.
- Estos planes también ejercen una función vital de refuerzo de los sistemas de salud al abordar las restricciones más importantes que impiden ofrecer servicios de calidad eficaces para el cáncer y al identificar oportunidades para integrar servicios en los programas existentes. Por ejemplo, la vacuna del VPH debe considerarse como plataforma para mejorar la salud de los adolescentes en combinación con otras intervenciones de la sanidad pública, como la salud reproductiva, la nutrición y la educación. La vacuna contra el VHB también debe integrarse en los servicios de salud reproductiva, materna, neonatal e infantil como parte rutinaria de la atención posnatal.
- El nuevo portal de la Asociación Internacional de Control del Cáncer (ICCP, por sus siglas en inglés) intenta respaldar a los países ofreciendo recursos para las mejores prácticas y una base de datos donde se pueden buscar los planes de control nacionales publicados (www.iccp-portal.org).

Superar este reto **está en nuestras manos** si...

- Los gobiernos se dan cuenta de que es más rentable invertir en la prevención del cáncer que afrontar las consecuencias.
- Se incluyen niños y adolescentes en las políticas y estrategias de promoción de comportamientos saludables.
- Como parte del calendario nacional de inmunización se ofrecen las vacunas contra el VPH y el VHB para prevenir la infección, y reducir el coste humano y financiero de los cánceres de hígado y de cuello de útero en países con tasas de incidencia altas.
- Todos los colegios y entornos laborales deben tomar medidas que hagan que la opción saludable sea la norma establecida.
- Con el propósito de ayudar a todos los países a establecer compromisos globales para las ENT, como parte del plan de control nacional contra el cáncer, debe disponerse de asistencia técnica y recursos para lograr las mejores prácticas.
- Las personas, las familias, los profesionales sanitarios, los encargados de elaborar políticas y los políticos son conscientes de que con las estrategias correctas en materia de dieta, actividad física y peso saludable se pueden prevenir un tercio de los cánceres.

Nuestro agradecimiento a los siguientes socios por su apoyo en la campaña de 2015:

