

Estilos de vida saludable y prevención del cáncer



Miguel Ruiz Ninapaytán

Equipo Técnico del Departamento de Promoción de la
Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer.

↑ ENFERMEDADES CRONICAS

- Envejecimiento de la población
- Comportamientos y elecciones poco saludables:
 - Nutrición deficiente,
 - Sobrepeso y la obesidad,
 - Consumo de tabaco y alcohol.
 - Inactividad Física

*El concepto de
PREVENCIÓN: ¿una buena
idea descarriada?*

PARADOJAS

- *Si es simple y barato, no sirve.*
- *Si hay que modificar conductas...
Olvídelo!*
- *Qué puedo tomar, Doc, en vez de
hacer “todo eso”?*

PREVENCION



**DISMINUYO ENFERMEDADES INFECCIOSAS /
INFARTOS/ SECUELAS DE ACCIDENTES**

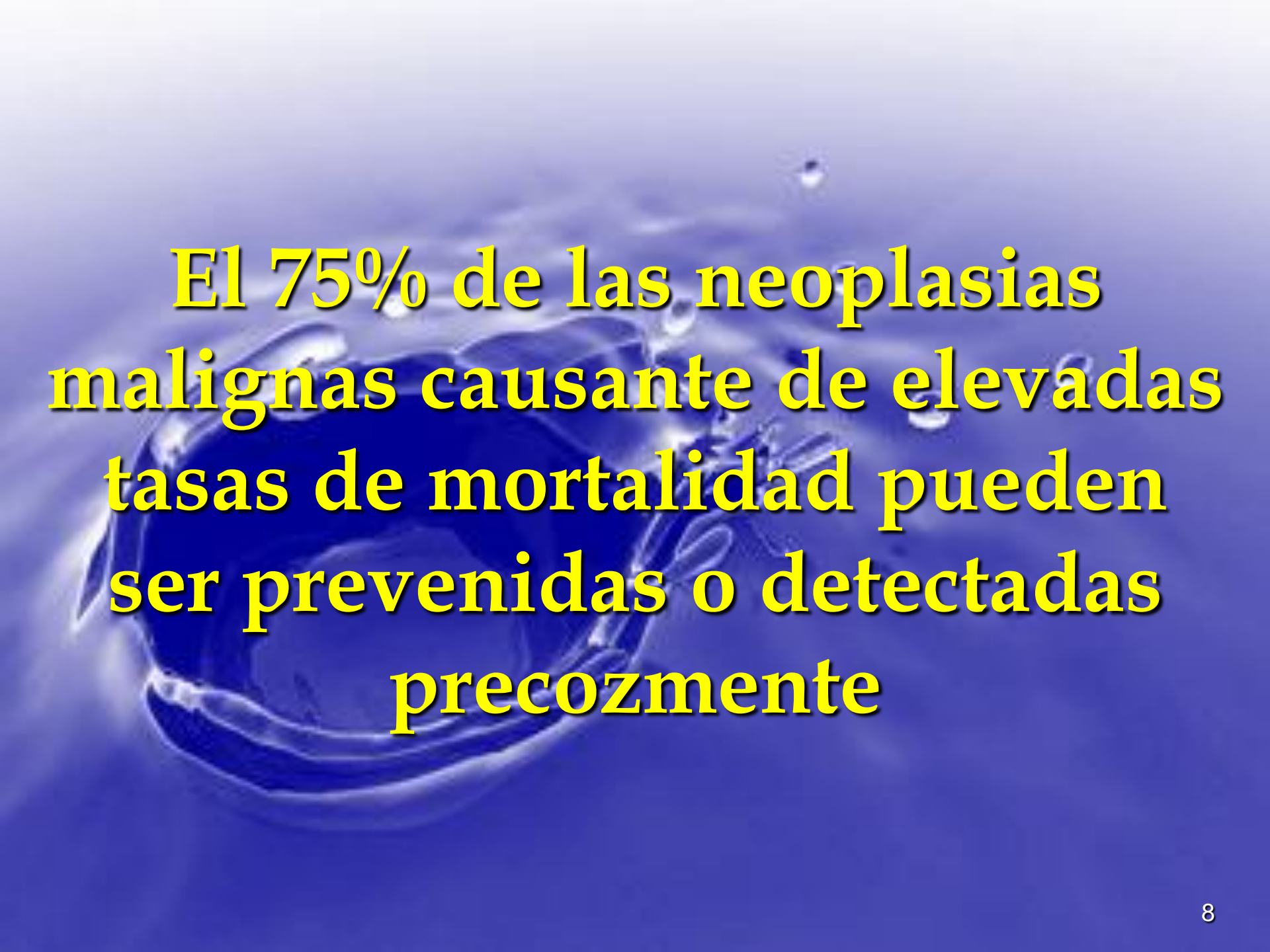


**El cáncer esta en
aumento en el Perú.....**

Estimaciones de la Incidencia de Cáncer en el Perú, 2002-2025.

Número de casos nuevos por año.





**El 75% de las neoplasias
malignas causante de elevadas
tasas de mortalidad pueden
ser prevenidas o detectadas
precozmente**

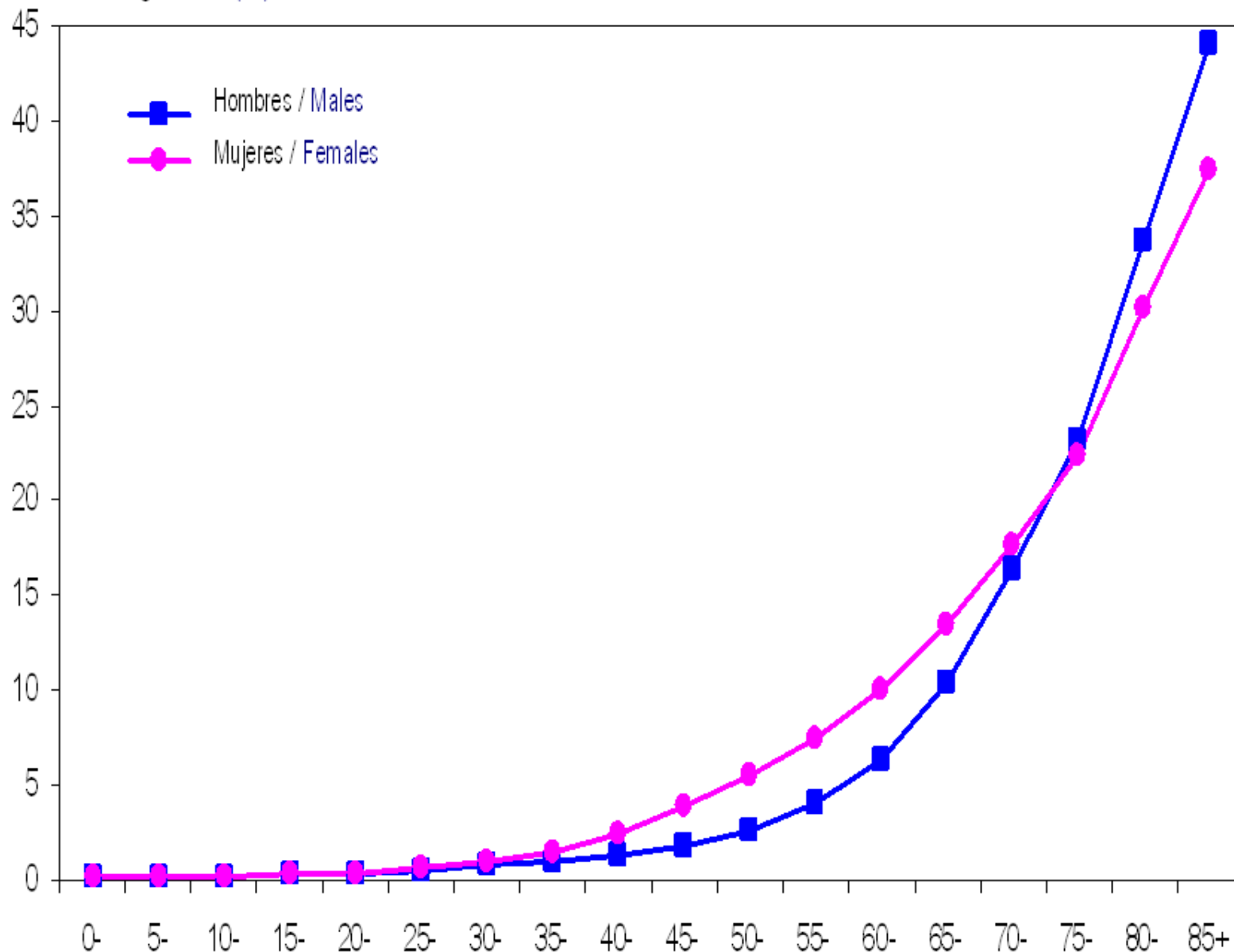
***Al principio todo
es más fácil ...***

***El cáncer temprano
es casi 100%
curable***



*El cáncer se
presenta solo en
mayores de 50
años ?*

Riesgo / Risk (%)



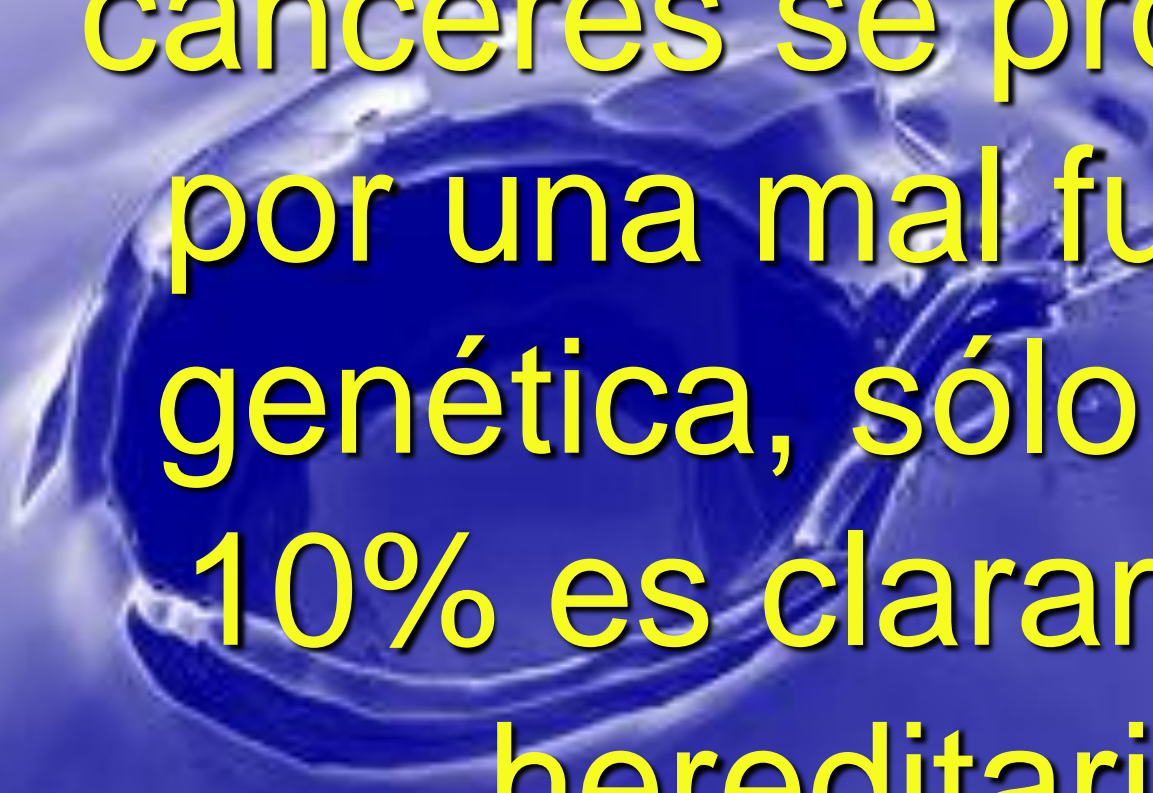
**RIESGO ACUMULADO DE DESARROLLAR
ALGUN TIPO DE CÁNCER POR EDAD 1994 - 1997**

Edad / Age

***Todos estamos en
riesgo de padecer
algún tipo de cáncer:
el cáncer no
discrimina ...***



***Es el cáncer
hereditario?***

A glowing blue DNA double helix structure is centered in the background, with light rays emanating from it. The text is overlaid on this image.

A pesar de que todos los cánceres se producen por una mal función genética, sólo el 5 a 10% es claramente hereditario



***El tipo esporádico
depende de nuestros
estilos de vida***



RADIACIONES



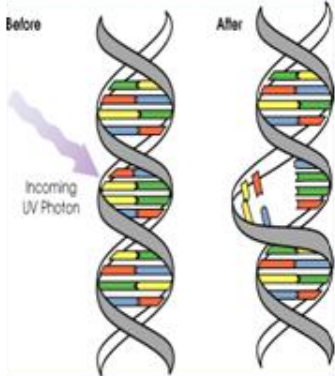
TABACO



INFECCIONES



CÁNCER



GENETICO

ACTIVIDAD FISICA



ALCOHOL



DIETA



TRATAMIENTOS HORMONALES

EXPOSICION OCUPACIONAL

Tabaco y Cáncer

Muertes



Muertes anuales
Muertes prematuras ocasionadas por el tabaco en todo el mundo 2000

total
4,8 millones

hombres
3,8 millones

mujeres
1,0 millones



**ES EL ASESINO SERIAL MÁS
GRANDE DE LA HISTORIA...**



**Se interna en las
casas de sus víctimas
antes de matarlas**



Y ESTA
LIBRE!!!!!!





**El
tabaquismo
es una
enfermedad
transmisible
cuyo vector
es la
*publicidad***

Dra Bruntland

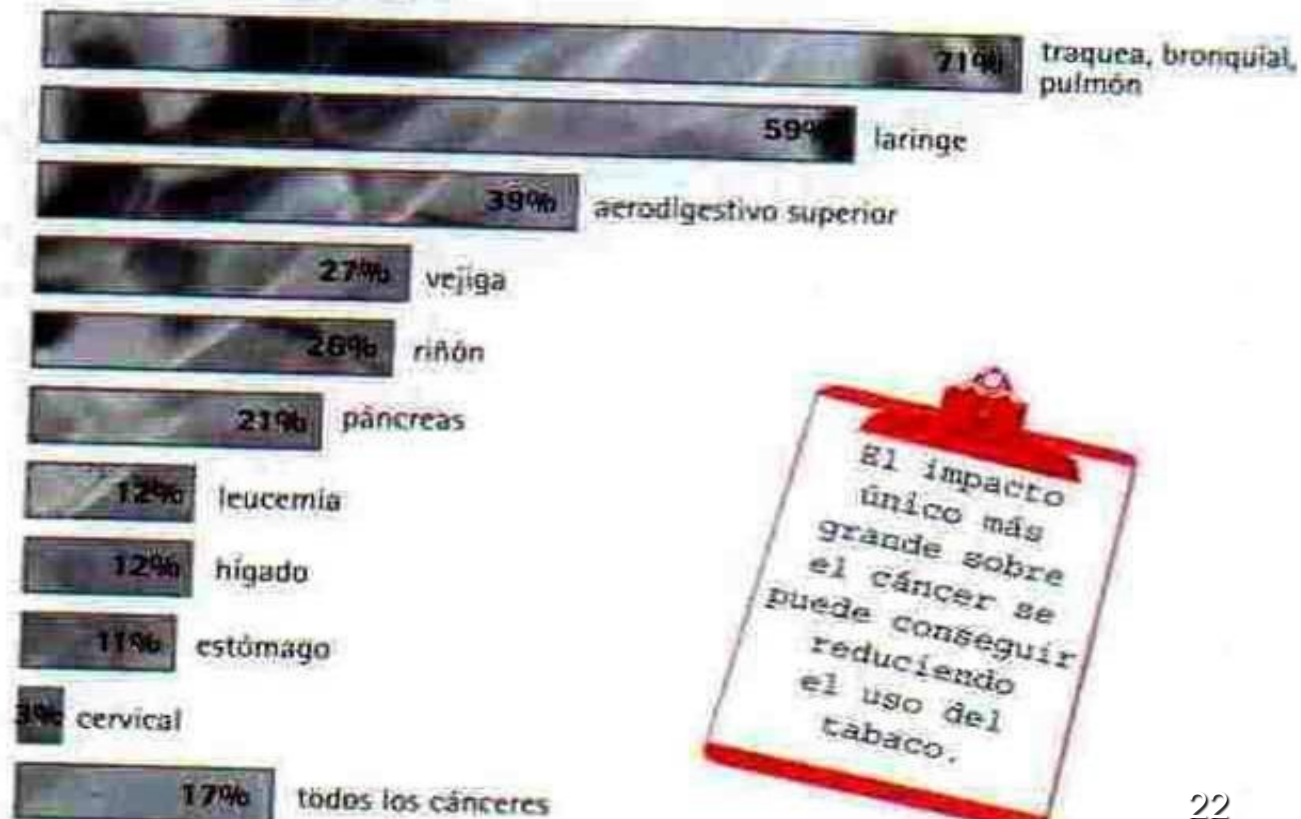
"Lo mejor que se puede hacer con ellos es regalárselos a su enemigo."

Fidel Castro, Presidente de Cuba, quien dejó de fumar puros en 1986

Aproximadamente 1 de cada 5 muertes por cáncer en el mundo son causadas por el tabaco.

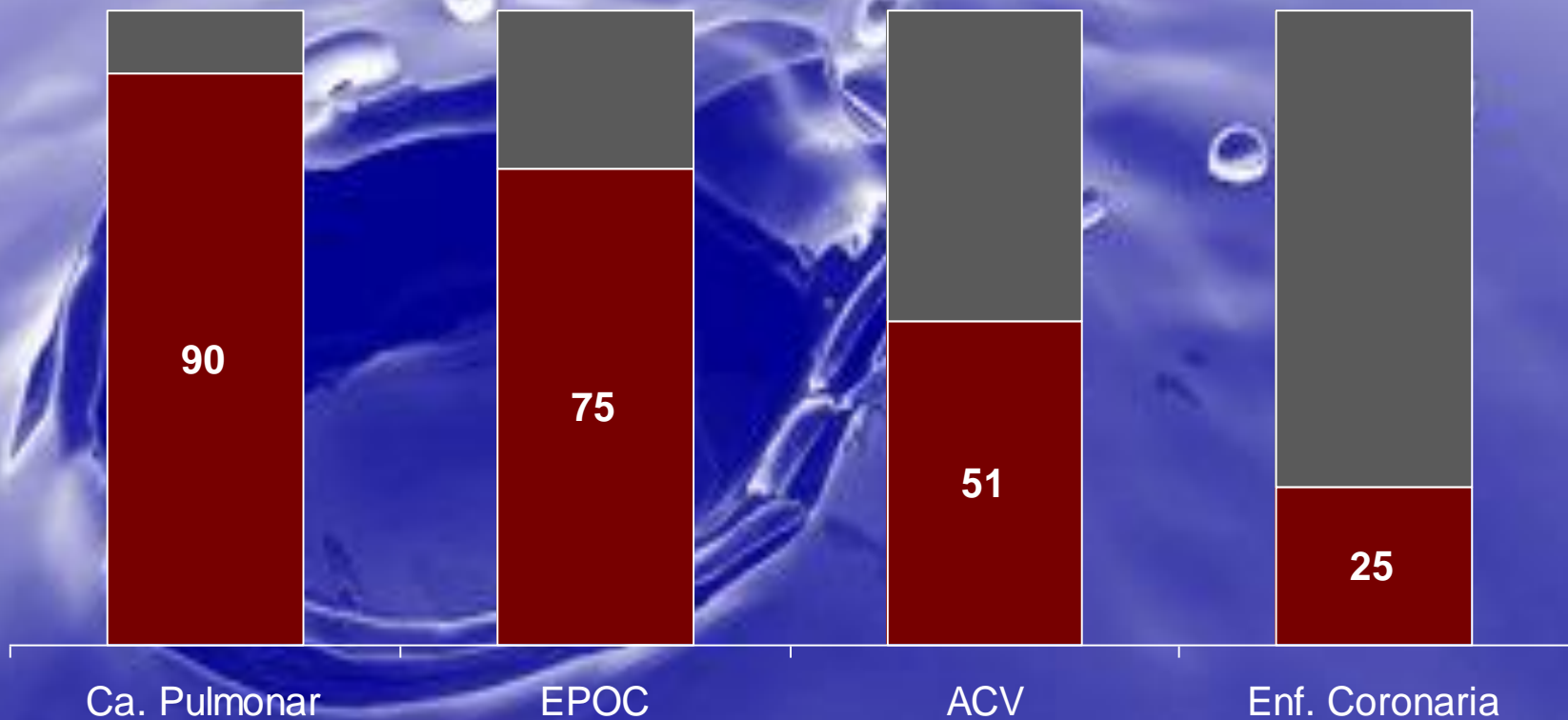
Muertes por cáncer a causa de fumar

Porcentaje por lugar de cáncer
2005 o el cálculo más reciente

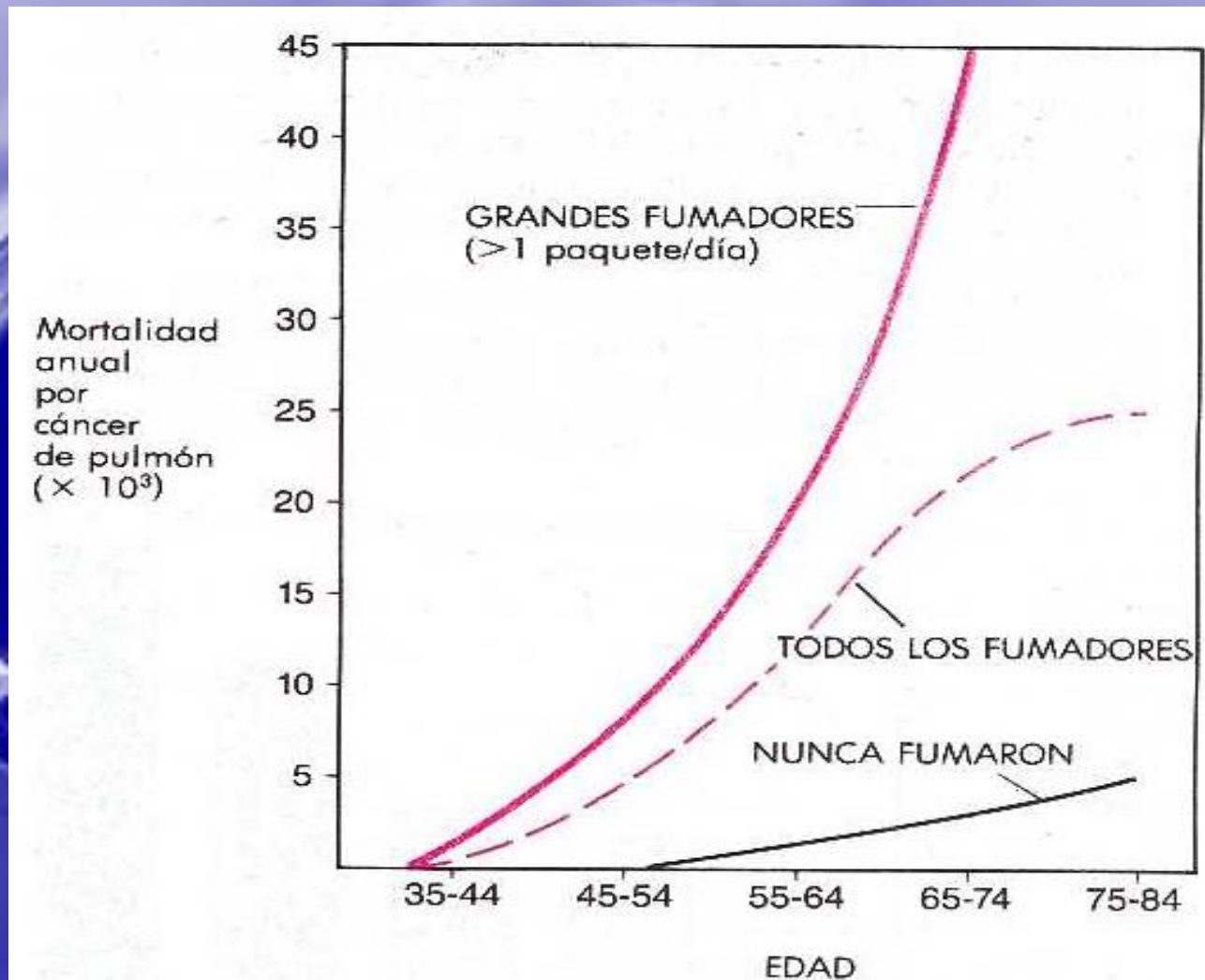


El impacto único más grande sobre el cáncer se puede conseguir reduciendo el uso del tabaco.

Porcentaje del total de casos que están asociados a tabaquismo



Mortalidad del Cáncer Pulmonar



¿Qué contiene un cigarrillo?

Estos son sólo unos de los pocos químicos encontrados en el humo del cigarrillo:



El humo del tabaco contiene más de 4,000 químicos.

TOBACCO COMPANIES

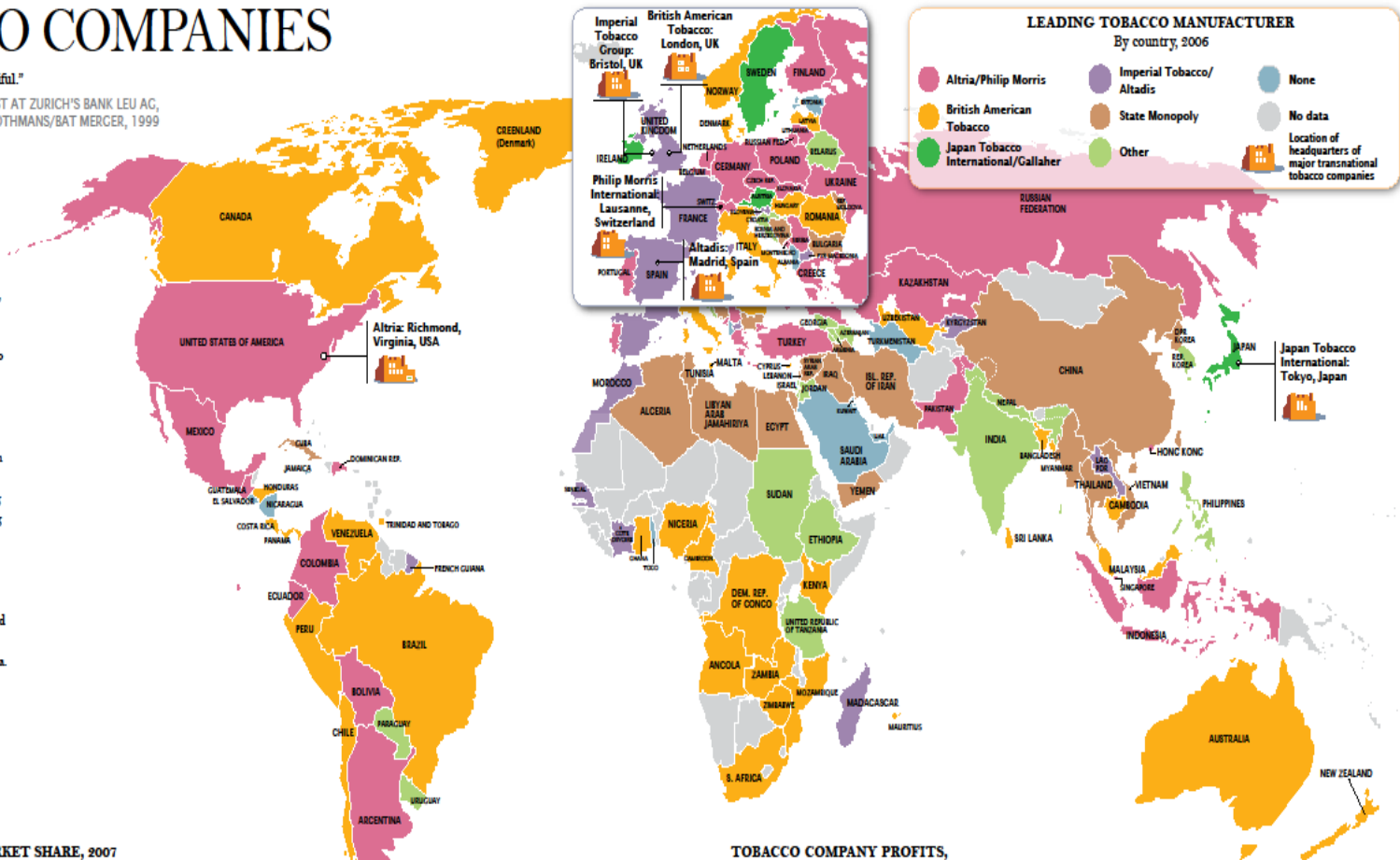
"In the tobacco business, big is beautiful."

—RONALD WILDMANN, AN ANALYST AT ZURICH'S BANK LEU AG, ON THE ROTHMANS/BAT MERGER, 1999

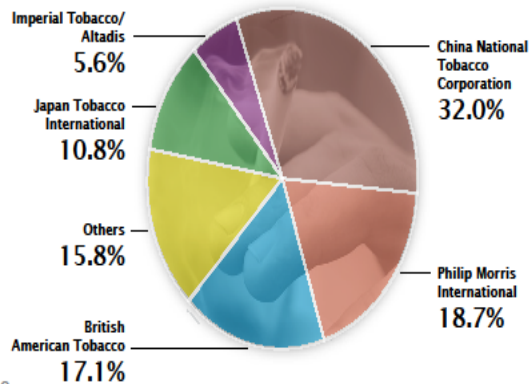
In recent years, dozens of cigarette manufacturing companies have consolidated under four major private corporations: Altria/Philip Morris, British American Tobacco, Japan Tobacco International, and Imperial Tobacco. State monopolies are also major cigarette manufacturers. The largest state monopoly is China National Tobacco Corporation, with a global cigarette market share that exceeds that of any private company. Because the European Union intends to restrict further mergers and acquisitions that increase a tobacco company's market-share dominance, industry consolidation trends may have peaked.

The tobacco industry includes some of the most powerful transnational corporate entities in the world. Tobacco conglomerates have diversified into many other industries, such as financial services, food and beverages, pharmaceuticals, real estate, hotels, restaurants, communications, and apparel, among others. The tobacco industry is expected to continue increasing in size and power.

The global tobacco market, valued at \$378 billion, grew by 4.6 percent in 2007. By the year 2012, the value of the global tobacco market is projected to increase another 23 percent, reaching \$464.4 billion. If Big Tobacco were a country, it would have the 23rd-largest gross domestic product in the world, surpassing the GDP of countries like Norway and Saudi Arabia.

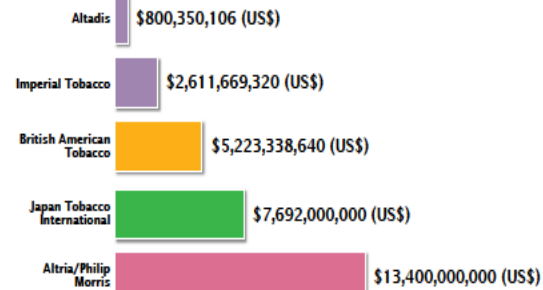


GLOBAL CIGARETTE MARKET SHARE, 2007



"If I were to describe any moment in my life as perfect, this would be it."
—Andrew Schindler, chief executive and chairman of R. J. Reynolds Tobacco, on the merger between R. J. Reynolds and Brown & Williamson Tobacco Corporation, 2004

TOBACCO COMPANY PROFITS, 2008 OR LATEST AVAILABLE YEAR



DISFRUTEMOS DEL AIRE FRESCO EN LUGARES CERRADOS SIN HUMO DE TABACO



Quando respiras el humo de tabaco, estás respirando más de 250 sustancias tóxicas como el amoníaco y el arsénico.

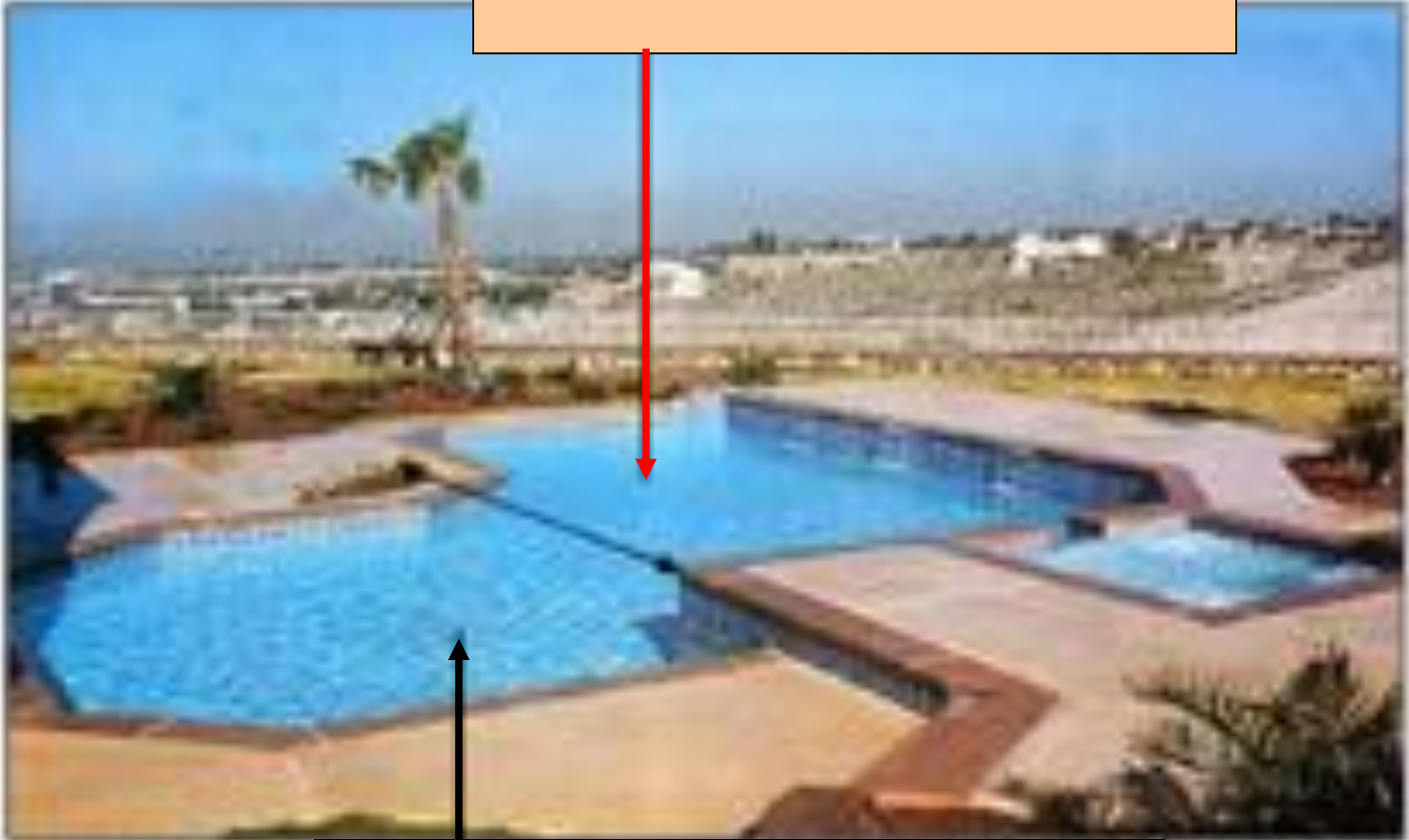
Todos tenemos el derecho a respirar aire sin humo de tabaco para preservar la salud.



**PORQUE TODOS
RESPIRAMOS LO MISMO**



ZONA DE HACER “ PIPI “



ZONA DE NO HACER “ PIPI “

Riesgo Gineco Obstétrico



**¿le preguntaste
si quería fumar?**

Fumar durante el embarazo perjudica a su hijo y duplica el riesgo de muerte súbita del lactante.

M.S.P.

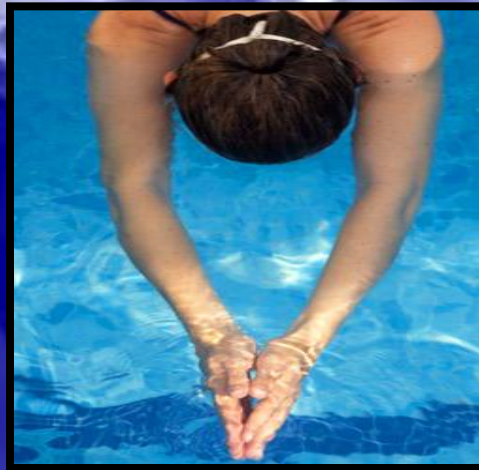


Existe una Estrategia de Detección Precoz de Cáncer Pulmonar

**NO
FUMAR**



Actividad Física y Cáncer



Esta demostrada la relación positiva y benéfica entre la actividad física y la salud (prevención, control, tratamiento y rehabilitación) de las principales enf. crónicas no transmisibles, incluyendo al cáncer.

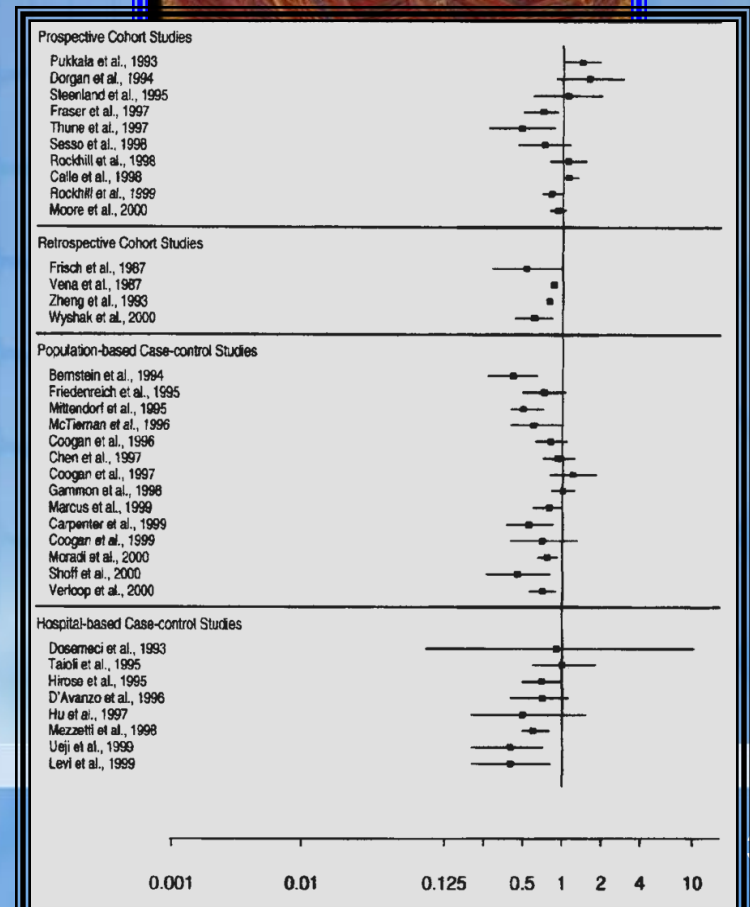
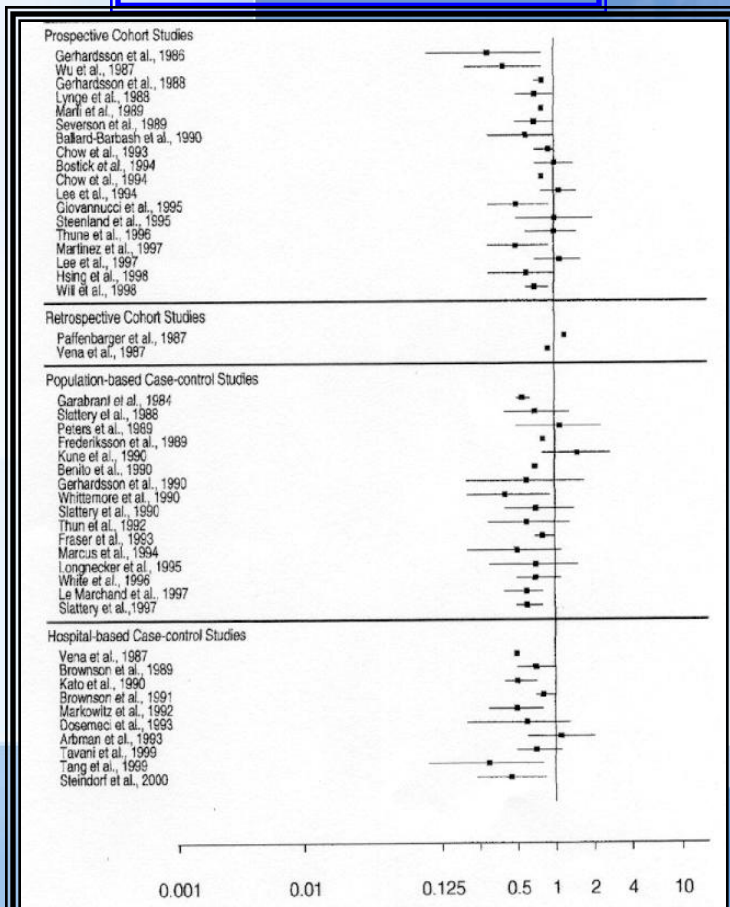


Matsudo S. M. y Matsudo V. R., en *Nutrición y vida activa: del conocimiento a la acción*, Organización Panamericana de la Salud, 2006, Publicación Científica No. 612, pág. 156).

CONVINCENTE:

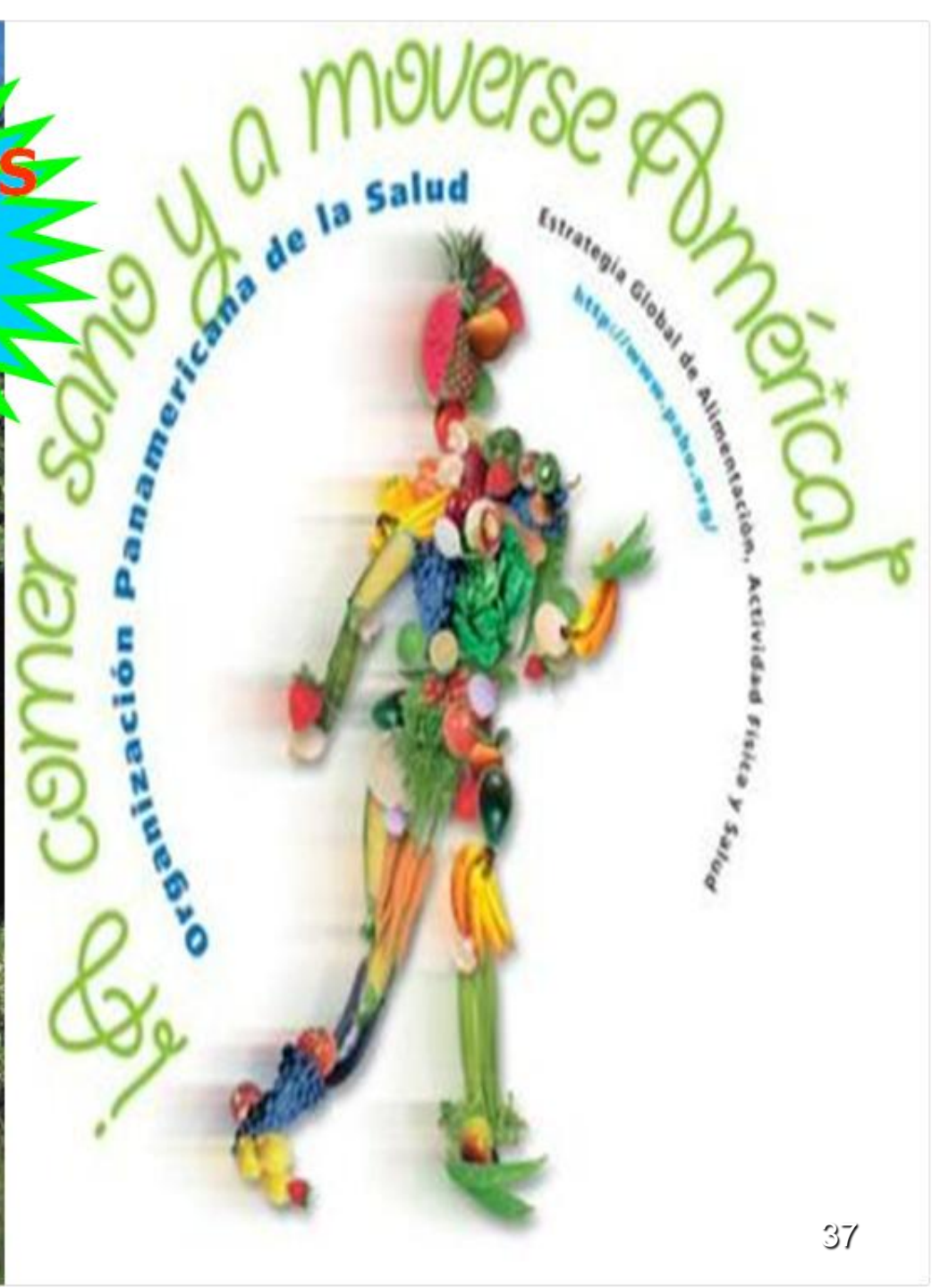
ACTIVIDAD FÍSICA







**30 MINUTOS
POR
DÍA**





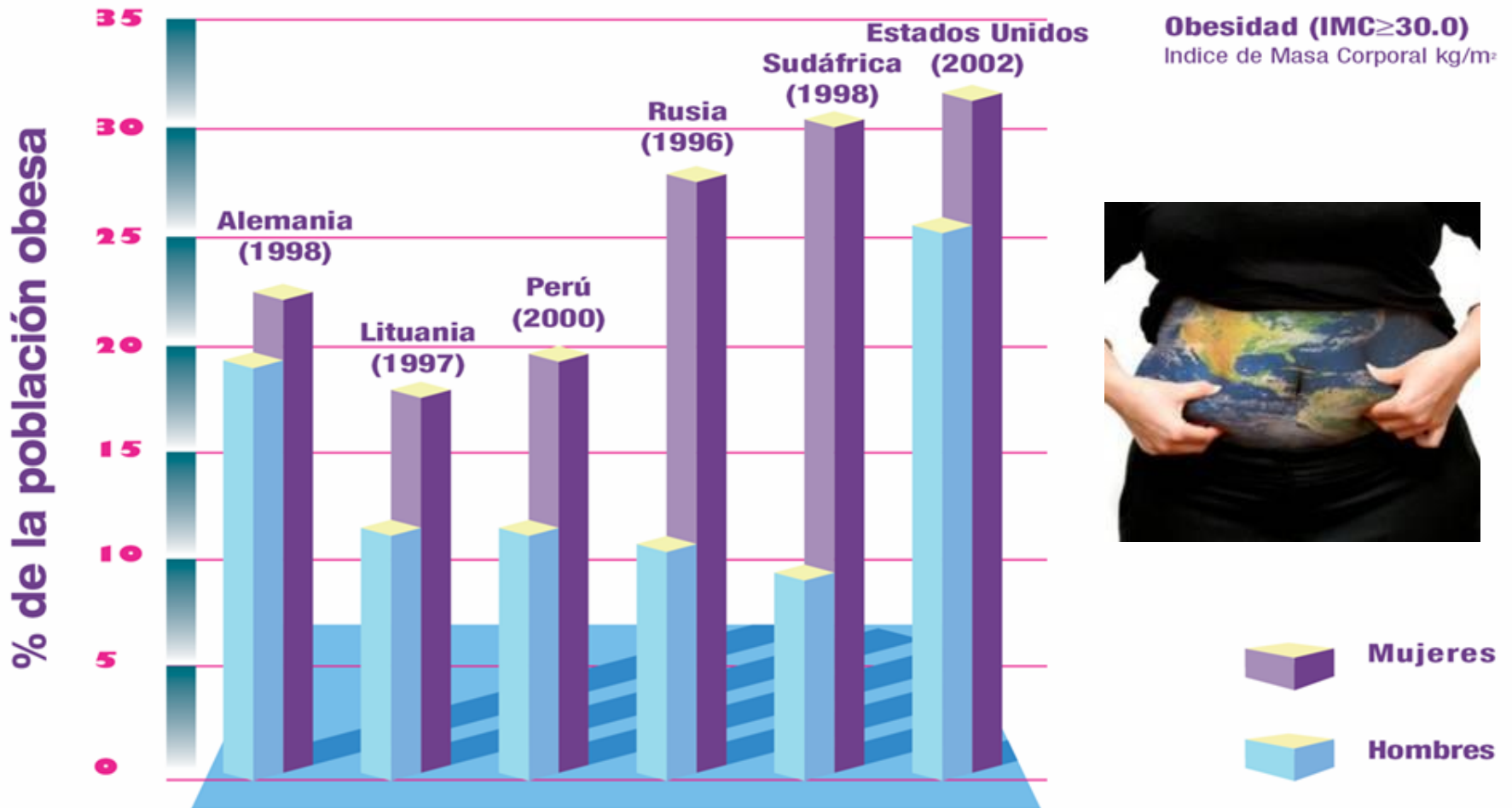
**ACTIVIDAD FISICA DE
FORMA COTIDIANA**



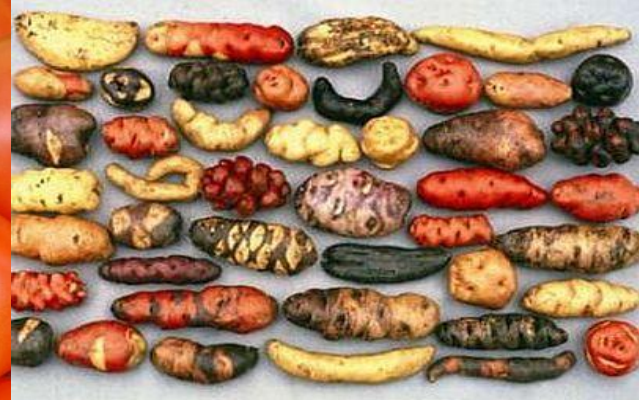
PERU

- EN PERÚ, LA PREVALENCIA DE ADULTOS CON SOBREPESO AUMENTÓ EN 50% ENTRE 1992 Y 1996.
- ES ALARMANTE QUE EN MÉXICO, CHILE, PERÚ, UNO DE CADA CUATRO NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 4 Y 10 AÑOS TENGA SOBREPESO.

En muchos países, las personas comen **más** y hacen **menos** ejercicio



y existe el riesgo de que los demás países adopten ese estilo de vida



**DIETA SABROSA, NATURAL,
FRESCA,
VARIADA Y MODERADA.**





**PROMOCIONAR UNA DIETA
SALUDABLE Y UN ESTILO DE
VIDA ACTIVO**

OBESIDAD

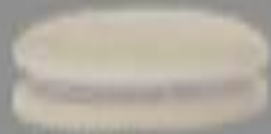
Aumenta el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer: mama, endometrio, ovario, próstata, colon ...



GLOBESIDAD

...Y LO REAL

1954
Burger King



78 gramos
282 calorías

2004



123 gramos
310 calorías

1955
McDonald's



68 gramos
216 calorías



106 gramos
410 calorías

1900
Hershey's



52 gramos
207 calorías



198 gramos
1000 calorías

1930
Coca-Cola



100 mililitros
78 calorías



423 mililitros
104 calorías

1950
Risetas de maíz

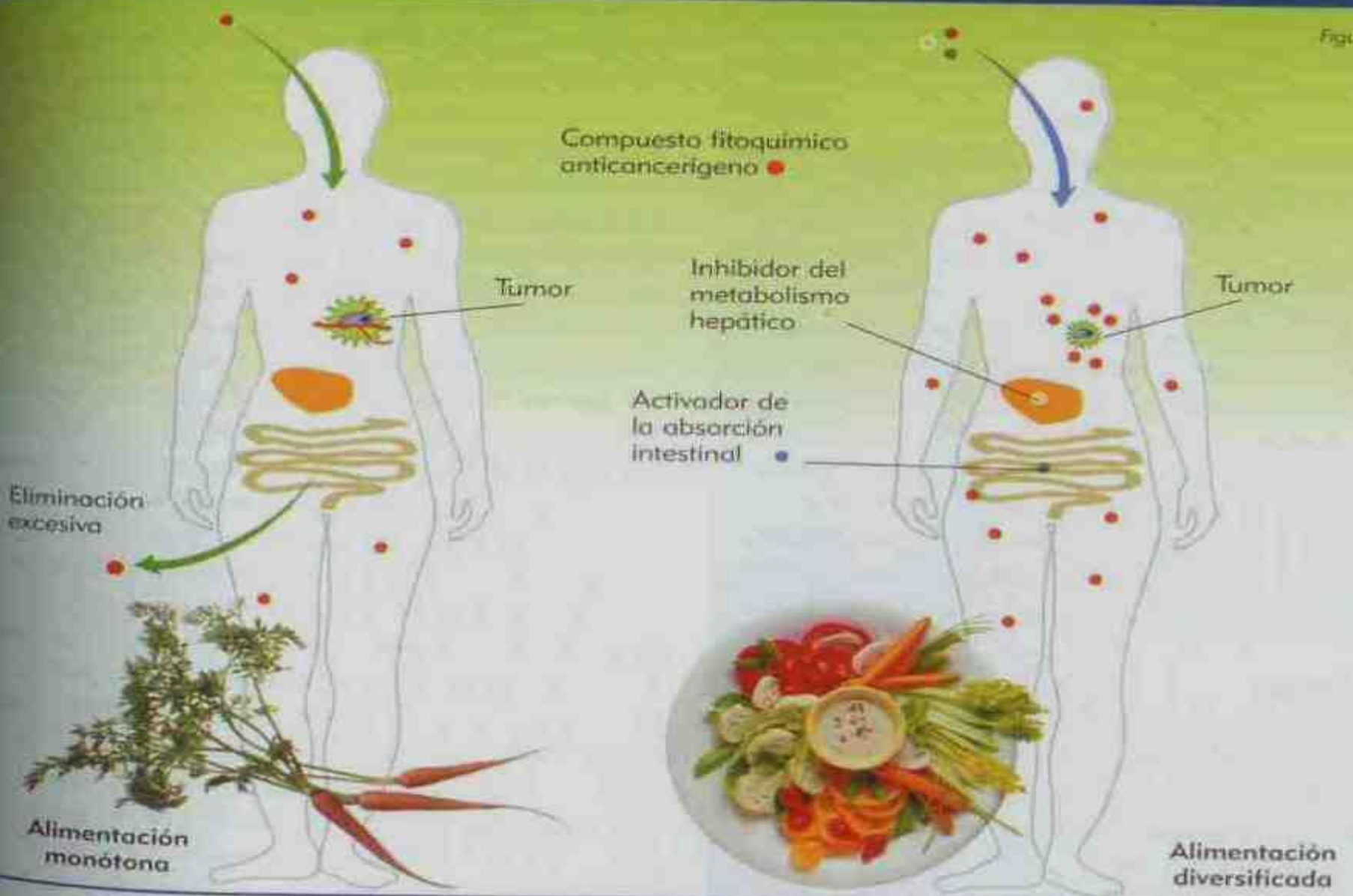


4 tazas
174 calorías



24 tazas (con mantequilla)
1,700 calorías

Figura 34



VITAMINAS Y RIESGO DE CANCER

- Falta de vitaminas A y C →
cáncer de estómago, pulmón
- Falta de vitamina A →
Cáncer de Próstata, Cervix,
Piel, Vejiga y Colon.

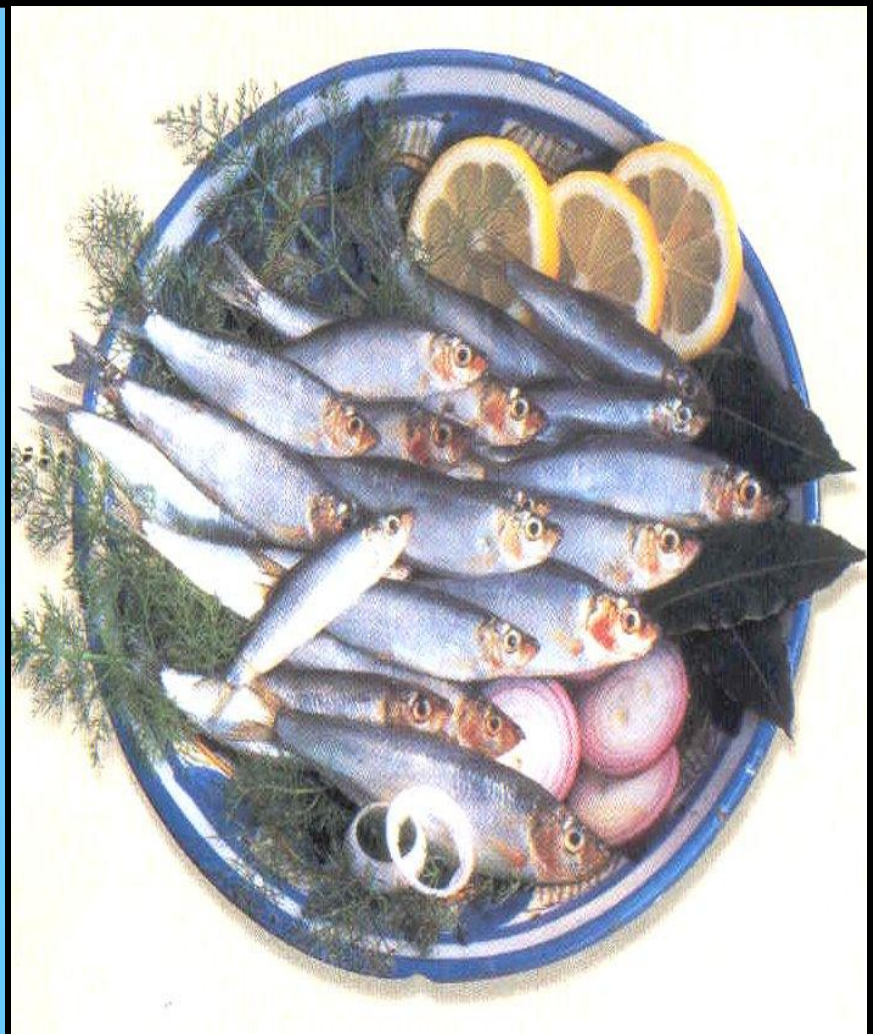
A vibrant assortment of fresh fruits including pineapples, strawberries, lemons, grapes, apples, and melons. The text is overlaid in the center of the image.


**FACTORES DIETÉTICOS QUE
DISMINUYEN EL RIESGO DE
CÁNCER**

CARNES ROJAS VS CARNES BLANCAS



- **LIMITA EL CONSUMO DE CARNES ROJAS. ES PREFERIBLE ESCOGER PESCADO, AVES DE CORRAL O CARNE DE ANIMALES NO DOMESTICADOS (PERDIZ, CONEJO) EN LUGAR DE CARNE ROJA**





**Limitar el Consumo de carnes rojas
(Vacuno, Ovino, Porcino)**



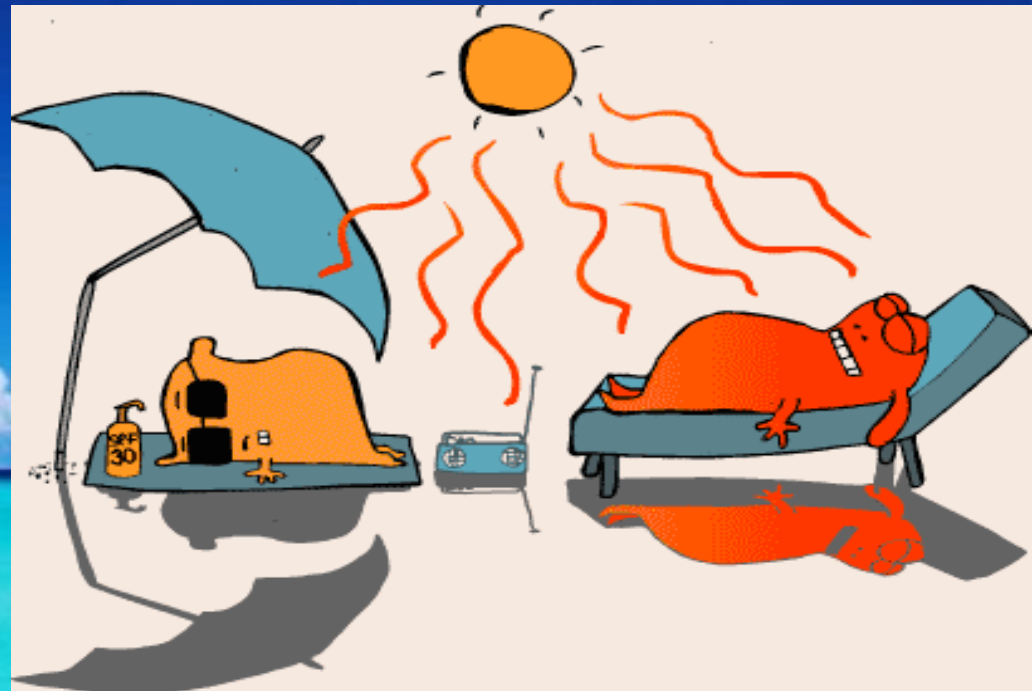
RADIACION SOLAR Y CANCER

¡La detección precoz salva vidas!

Conozca sus riesgos

Usted corre un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel si tiene:

- ❖ Piel clara
- ❖ Antecedentes familiares ó personales de melanoma
- ❖ Muchos lunares y pecas
- ❖ Antecedente de quemaduras de sol serias durante la niñez
- ❖ Mucha exposición solar durante muchos años



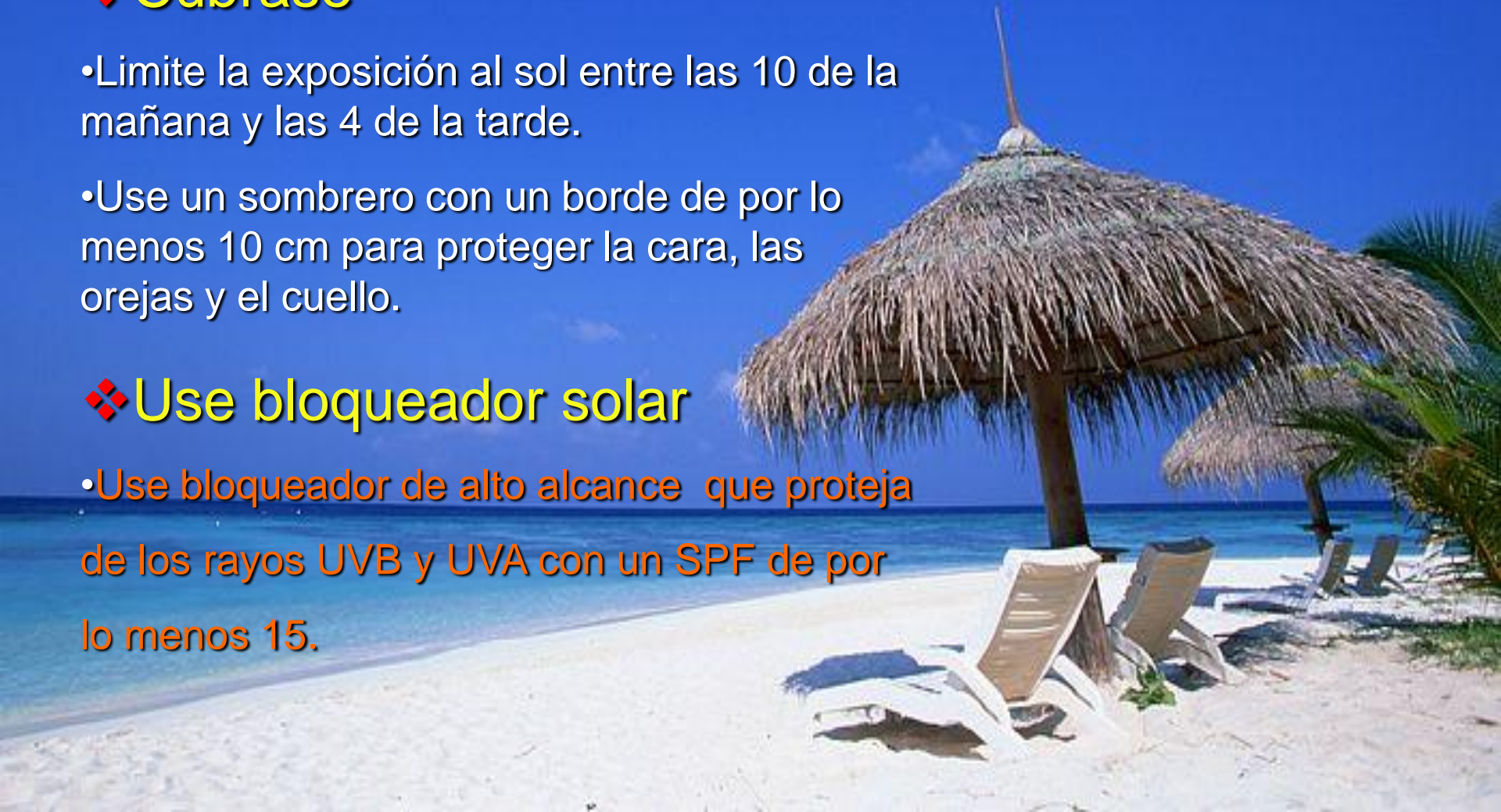
PROTEJA SU PIEL

❖ Cúbrase

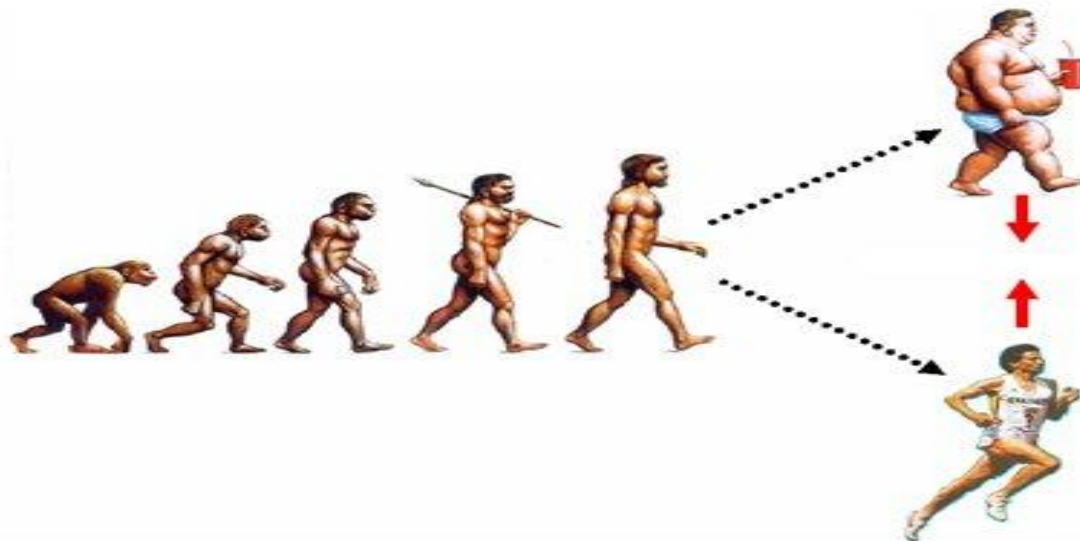
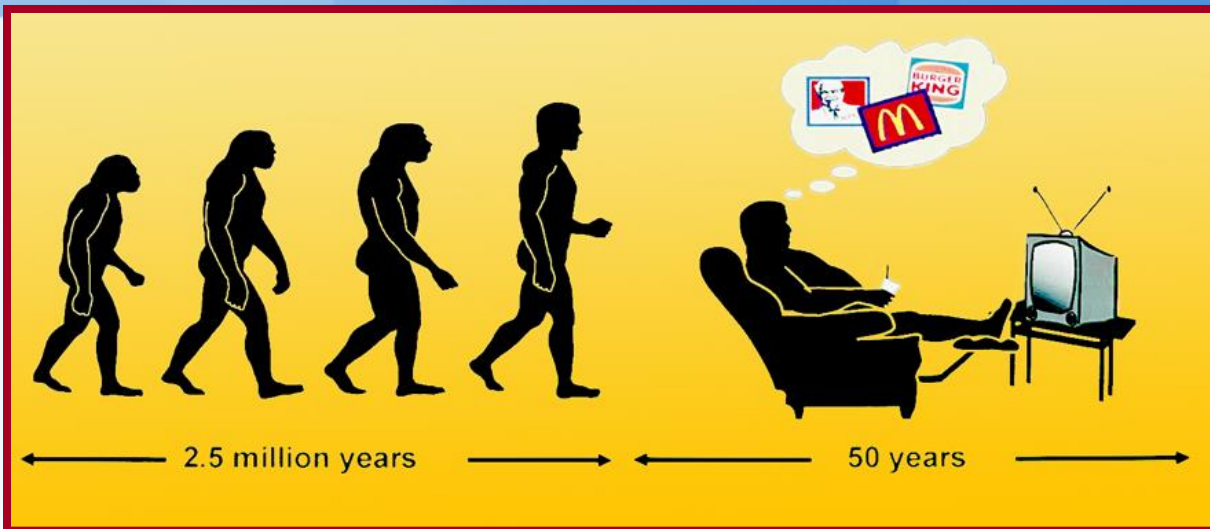
- Limite la exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Use un sombrero con un borde de por lo menos 10 cm para proteger la cara, las orejas y el cuello.

❖ Use bloqueador solar

- Use bloqueador de alto alcance que proteja de los rayos UVB y UVA con un SPF de por lo menos 15.



Algunas Recomendaciones



ME GUSTA
HACER DEPORTE
Y COMER
DE TODO

Día Mundial contra el Cáncer, 4 de febrero de 2009
El sobrepeso puede producir cáncer.
Fomenta que los niños hagan ejercicio y enseñales a comer sano.

UICC
World Health Organization

ALCOHOL



A close-up photograph of a glass filled with a golden beer, featuring a thick head of white foam. A large, semi-transparent red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is overlaid on the glass. The text "Minimice o evite las bebidas alcohólicas" is written in bold red font across the center of the sign.

**Minimice o evite las
bebidas alcohólicas**

Meta análisis del consumo de alcohol y el riesgo de 15 enfermedades




Condition	History of studies selection			Study design		No. of cases	RR (and 95% CI) for selected doses of alcohol intake ^a		
	Retrieved ^b	Included ^c	Selected ^d	Case-control	Cohort		25 g/day	50 g/day	100 g/day
<i>Neoplastic conditions (cancer site)</i>									
Oral cavity and pharynx	58	24	15	14	1	4507	1.86 (1.76–1.96)	3.11 (2.85–3.39)	6.45 (5.76–7.24)
Esophagus	51	28	14	13	1	3233	1.39 (1.36–1.42)	1.93 (1.85–2.00)	3.59 (3.34–3.87)
Larynx	38	20	20	20	0	3789	1.43 (1.38–1.48)	2.02 (1.89–2.16)	3.86 (3.42–4.35)
Colon		16	16	12	4	5360	1.05 (1.01–1.09)	1.10 (1.03–1.18)	1.21 (1.05–1.39)
Rectum	149	14	6	4	2	1420	1.09 (1.08–1.12)	1.19 (1.14–1.24)	1.42 (1.30–1.55)
Liver	43	19	10	8	2	1321	1.19 (1.12–1.27)	1.40 (1.25–1.56)	1.81 (1.50–2.19)
Breast	72	48	29	24	5	32,175	1.25 (1.20–1.29)	1.55 (1.44–1.67)	2.41 (2.07–2.80)



EFFECTOS ADVERSOS DEL ALCOHOL



**EL DOBLE DE
VULNERABLE**



**EL DOBLE DE
RIDÍCULO**



El alcohol daña tu cuerpo
y tu cerebro.
El alcohol te destroza por
partida doble.



www.msc.es



El alcohol daña tu cuerpo
y tu cerebro.
El alcohol te destroza por
partida doble.



www.msc.es

ALCOHOL

- El alcohol se considera implicado en el 3% de las muertes por cáncer en los países desarrollados.
- El alcoholismo incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de cavidad oral, faringe, laringe, hígado, esófago, colorrectal y mama. El riesgo tiende a aumentar con la cantidad de etanol ingerida.
- Además, presenta un efecto sinérgico con el tabaco pudiendo incrementar el riesgo hasta en 35 veces, sobre todo, de vías respiratorias y del tracto digestivo superior.



Recomendaciones finales:



MANTENER IMC

**EVITAR GANAR PESO EN
LA ADULTEZ**



A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a white tank top and black shorts, is running on a paved path. She is smiling and looking towards the camera. Behind her are three young girls, also running. The girl on the left is wearing a light pink tank top and shorts. The girl in the middle is wearing a red tank top and white shorts. The girl on the right is wearing a white tank top and red pants. They are all running on a paved path that curves through a green, hilly landscape under a clear blue sky. The text "Realice Ejercicios regularmente" is overlaid in yellow in the upper right, and "30 minutos al día" is overlaid in yellow in the lower right.

**Realice Ejercicios
regularmente**

30 minutos al día





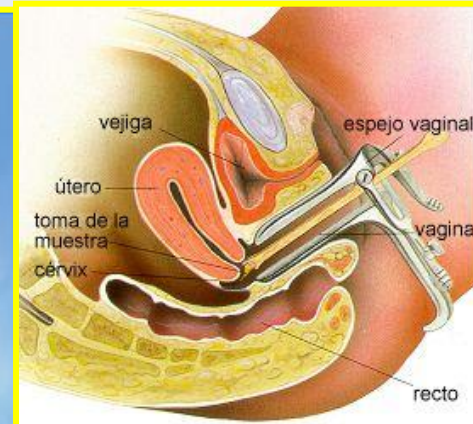
Consuma Más Frutas y Verduras frescas



MAMMOGRAFIA



Detección temprana del cáncer



ENDOSCOPIA

PREVENIR EL CÁNCER
ES POSIBLE

