

Con motivo del Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril

SEOM ACONSEJA SEGUIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA EVITAR HASTA UN 40% DE LOS CASOS DE CÁNCER

- **Adoptar estilos de vida saludables, evitando el tabaco, el alcohol, la mala alimentación, el sedentarismo, la obesidad y la exposición solar sin protección, contribuye tanto a la prevención primaria del cáncer en la población como a mejorar el pronóstico y disminuir el riesgo de recaídas a los pacientes de cáncer.**

Madrid, 6 de abril de 2022.- El cáncer es una patología que va en aumento. Sólo en el año 2022 se diagnosticarán 280.101 nuevos casos –160.066 hombres y 120.035 mujeres–, lo que supone un ligero incremento respecto al año anterior sin incluir el efecto de la COVID-19, según el informe “Las cifras del cáncer en España en 2022”, editado por la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Además, el cáncer es responsable de más de 112.000 muertes en España en 2021, primera causa de muerte entre los varones y sólo por detrás de las enfermedades cardiovasculares en mujeres.

Aunque hay factores de riesgo sobre los que no se puede actuar, como el envejecimiento o la predisposición genética, se estima que un 40% de los cánceres se pueden evitar con un estilo de vida saludable evitando factores de riesgo como el tabaco, el alcohol, la exposición solar sin protección, la mala alimentación, el sedentarismo y la obesidad.

Con motivo del Día Mundial de la Salud, que se celebra este jueves, 7 de abril, SEOM vuelve a poner el foco en recomendaciones para reducir el riesgo de padecer cáncer:

- **No fumes.** El tabaco es el principal factor de riesgo para el desarrollo de cáncer, es responsable de hasta un 33% de cánceres a nivel mundial, y de hasta el 22% de las muertes por cáncer. **El no fumar se considera en la actualidad como la mejor medida preventiva frente al cáncer.** El tabaco es el responsable de más del 90% de los casos de cáncer de pulmón, y es un agente causal fundamental en multitud de tumores, como los cánceres de cabeza y cuello, cáncer de vejiga, cáncer de riñón, cáncer de esófago, cáncer de páncreas, cáncer de estómago y cáncer de colon y recto, entre otros. El beneficio de dejar de fumar aparece desde el primer día y se desaconseja el uso de cigarrillos electrónicos u otro tipo de vaporizadores por la falta de evidencia de su potencial beneficio entre los fumadores y los riesgos claros entre los no fumadores. **Además, el tabaco causa cáncer no solo en el fumador, sino también en sus convivientes.**
- **No bebas alcohol.** Aunque su consumo está muy extendido en nuestra sociedad, el alcohol, de cualquier tipo y graduación, se asocia con un incremento en el riesgo de cáncer, incluso desde consumos bajos. **No hay un**

consumo seguro de alcohol en lo que a riesgo de cáncer se refiere. El consumo de alcohol se relaciona con un aumento del riesgo de cáncer de colon, cáncer de mama, hepatocarcinoma y tumores de cavidad oral, entre otros. Se produce un efecto sinérgico con el tabaco, multiplicando por 30 el riesgo de algunos de los tumores relacionados.

- **Sigue una dieta mediterránea y controla tu peso.** La obesidad es un agente causal directo de cáncer, relacionado con al menos 9 tipos de cáncer, como el cáncer de mama, cáncer de endometrio, colon, riñón, vesícula biliar o páncreas, entre otros. Es importante seguir una dieta mediterránea, rica en fruta, verdura, legumbre, aceite de oliva virgen extra...
- **Haz ejercicio físico.** El sedentarismo está relacionado con un incremento en el riesgo de cáncer de mama y cáncer de colon por ejemplo, así como con un mayor riesgo de recaída.
- **Protégete del sol.** Usa protección solar, la radiación solar es responsable de la mayor parte de los tumores cutáneos (tanto no-melanoma como melanoma) que se diagnostican.
- **Sigue las pruebas de cribado establecidas.** Es importante la adherencia a los programas de cribado de cáncer de mama, con la realización de mamografías periódicas, cáncer de cérvix, con la realización de citologías y cribado del cáncer de colon. Los cribados permiten detectar lesiones premalignas, evitando el desarrollo de cáncer, o el diagnóstico de tumores en estadios precoces.
- **Sigue el calendario vacunal.** Los agentes infecciosos como el virus del papiloma humano, virus de la hepatitis B o virus de la hepatitis C están relacionados con el riesgo de distintos tumores. La vacunación frente al VPH y VHB se asocia con una reducción en el riesgo de cáncer de cérvix y hepatocarcinoma respectivamente, y el tratamiento del virus de la hepatitis C y *Helicobacter pylori* se asocian con una reducción en el riesgo de hepatocarcinoma y cáncer gástrico.
- **Opta por la lactancia materna,** siempre que sea posible, ya que reduce el riesgo de cáncer de mama y cáncer de ovario.
- **Limita la terapia hormonal sustitutiva en mujeres,** ya que se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama.

Siguiendo un estilo de vida saludable lograremos reducir la incidencia y mortalidad del cáncer, y una buena prevención tendrá un impacto mucho mayor que el mejor tratamiento posible.

Cambia tu futuro, tú decides

SEOM viene insistiendo en la importancia de la prevención con campañas como *Cambia tu futuro, tú decides*, que se lanzó en 2020 y cuya acción principal consiste en un [vídeo](#), en formato anuncio, de un minuto de duración que compara en imagen partida el estilo de vida de dos parejas: una, con hábitos saludables, y otra, con

hábitos más nocivos incluyendo el tabaco, el alcohol, la mala alimentación y el sedentarismo.

El [vídeo](#) compara la diferente forma de vivir y envejecer de ambas parejas y pone el foco en el tabaco, el alcohol, la exposición solar sin protección, la mala alimentación, el sedentarismo y la obesidad como factores de riesgo de cáncer, y en cómo con un estilo de vida saludable se puede evitar un 40% de los cánceres. Y cuando no se puede y ya tienes cáncer, como con unos buenos hábitos de vida se mejora el pronóstico y se evitan recaídas.

En el marco de esta campaña, SEOM también editó una [guía](#) para la población general para llevar un estilo de vida saludable con consejos y recomendaciones sobre alimentación y ejercicio físico, involucró a personalidades y famosos de diferentes ámbitos (deporte, música, cine, teatro...) para amplificar y dar visibilidad a los mensajes de la campaña, y elaboró una campaña de comunicación interna dirigida a empleados, proveedores y colaboradores, en la que se identifican mensajes que invitan a cambiar malos hábitos.

Prevención, básica

La importancia de la prevención del cáncer y la promoción de hábitos de vida saludables también son ejes fundamentales de 'Info Cáncer', la sección de la web de SEOM (www.seom.org) dirigida a pacientes con información específica sobre prevención del cáncer, diferentes tipos de cáncer, publicaciones, recomendaciones y consejos para pacientes con cáncer.

SEOM también dispone en su organigrama de una [Sección de Prevención y Diagnóstico Precoz](#), que trabaja en la creación de documentos que permitan difundir el conocimiento actual en esta materia, establecer programas de investigación clínico-terapéutica y ejercer una labor de asesoría en prevención del cáncer, desarrollando, por ejemplo, charlas en empresas dirigidas a empleados, entre otros aspectos.

Asimismo, SEOM acaba de reactivar el [Grupo de Trabajo de Ejercicio y Cáncer](#), que ha publicado un [artículo de posicionamiento](#) revisando la literatura científica disponible en relación al ejercicio y el riesgo de cáncer, el riesgo de recaída tras el diagnóstico y la reducción de síntomas asociados a terapia antitumoral. También trabaja en concretar en lo posible el tipo, intensidad, duración y frecuencia de ejercicio recomendables y definir herramientas para que el propio paciente y su médico puedan medir el ejercicio realizado.

Acerca de SEOM

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica de ámbito nacional, sin ánimo de lucro, constituida por más de 3.000 profesionales del ámbito de la Oncología, con el objetivo de mejorar la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento del cáncer con un enfoque multidisciplinar. Para ello promueve estudios, actividades formativas y de investigación, divulgación e información dirigidos a sus socios, los pacientes y la sociedad en general.

SEOM es el referente de opinión sobre la Oncología en España y es garante de la defensa y promoción de la calidad, la equidad y el acceso a la atención del paciente oncológico. Los valores que la definen son: rigor científico, excelencia profesional, innovación, integridad, compromiso, independencia, colaboración y transparencia. Para saber más sobre la Sociedad Española de Oncología Médica, puede visitar su página oficial <http://www.seom.org> o seguirnos en nuestro canal de Twitter @_SEOM y en LinkedIn.

Sociedad Española
de Oncología Médica

SEOM

Para más información:

Departamento de Comunicación SEOM

Mayte Brea – maytebrea@seom.org – 663 93 86 42

José García – josegarcia@seom.org – 663 93 86 40