



Campaña

El Ministerio de Sanidad lanza una campaña para concienciar sobre la prevención del cáncer

Nota de prensa

- Bajo el título **#CaptaElMensaje** se aporta información sobre el Código Europeo contra el Cáncer.
- El cáncer continúa siendo uno de los grupos de enfermedades con mayor relevancia en salud pública en España y es la segunda causa de muerte después de las enfermedades del aparato circulatorio.

Madrid, 11 de noviembre de 2021. Se prevé que la pérdida de vidas por cáncer en la Unión Europea aumente en más de un 24% para 2035, convirtiéndolo así en la principal causa de muerte y se estima que más del 30% de las defunciones por cáncer podrían evitarse modificando o evitando los principales factores de riesgo muchos de los cuales tienen que ver con hábitos poco saludables.

En la Unión Europea, el número de casos de cáncer que se estima que se han diagnosticado el año 2021 es de casi 2.7 millones y el número de muertes provocadas por cáncer asciende a más de 1.25 millones.

Por este motivo, Sanidad lanza la campaña **#CaptaElMensaje** desde el próximo día 12 hasta el 25 de noviembre con el objetivo de dar a conocer a la población en general las recomendaciones de prevención establecidas en el Código Europeo contra el Cáncer, una iniciativa de la Comisión Europea para informar a la ciudadanía de acciones encaminadas para reducir el riesgo de cáncer.

Se trata de 12 recomendaciones elaboradas por personas expertas que la población puede seguir sin tener conocimientos especiales.



Esta campaña se llevará a cabo a través de diferentes medios de comunicación de radio, internet, en sites de noticias y entretenimiento, redes sociales y sites de audio y de televisión. Además, contará con un espacio propio en la web del Ministerio de Sanidad destinado a las recomendaciones del código cáncer con la utilización de emoticonos para su mejor comprensión.

La campaña está dividida en tres grandes bloques: Estilos de vida saludable, entorno ambiental y Sistema Nacional de Salud donde se recogen las doce formas y recomendaciones destinadas a reducir el riesgo de padecer un cáncer.

Las 7 primeras recomendaciones hacen referencia a adoptar un estilo de vida más saludable. La 8 y 9 a factores de riesgo ambientales y del entorno. La 10 va dirigida específicamente a mujeres y la 11 y la 12 a la prevención de infecciones y al cribado de cáncer respectivamente.

La campaña contiene las recomendaciones de prevención establecidas en el Código Europeo contra el cáncer, con la intención de alcanzar al 80 por ciento de la población para 2025, y se incluye dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiada con Fondos Europeos NEXT GENERATION.

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

1 No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.

2 Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.

3 Mantenga un peso saludable.

4 Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.

5 Coma saludablemente:

- Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
- Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.



6 Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

7 Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.

8 En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

9 Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.

10 Para las mujeres:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.

- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo. Limite el tratamiento con THS.

11 Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:

- la hepatitis B (los recién nacidos)

- el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).

12 Participe en programas organizados de cribado del cáncer:

- colorrectal (hombres y mujeres)

- de mama (mujeres)

- cervicouterino (mujeres).

Desde el día 16 de noviembre se podrá acceder a los diferentes materiales de la campaña en redes sociales del Ministerio de Sanidad y en el enlace:

<http://www.mscbs.es/campannas/campanas21>

Para ampliar información sobre el Código Europeo contra el Cáncer:

<http://cancer-code-europe.iarc.fr>