CÁNCER

Detección precoz AECC
Algunos tipos de cáncer pueden detectarse y tratarse antes de que produzcan los síntomas. La detección precoz o temprana de cáncer permite diagnosticar en etapas iniciales de la enfermedad aumentando las posibilidades de lograr un tratamiento curativo.

Se estima que se podrían curar hasta el 90% de los casos de cáncer de colon y recto si se detectan precozmente. Además, la detección precoz puede reducir también la mortalidad. En el caso del cáncer de mama, la detección temprana puede reducir entre el 25% y el 31% la mortalidad.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

Área de Actividades Preventivas

En la carta de Otawa, fruto de la I Conferencia de Promoción de la Salud de 1984, se afirmaba que:

> «La promoción de la salud es el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y la mejoren.»

Es una perspectiva que entiende la salud como la capacidad de las personas y los grupos para realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades y adaptarse al entorno o modificarlo.

La salud se considera así, un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo por el cual vivir.

LOGO

PROMOCIÓN DE LA SALUD

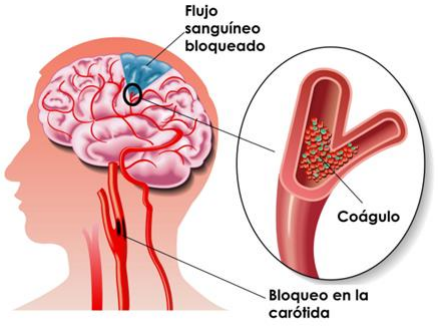
Área de Actividades Preventivas

ICTUS

5 SÍNTOMAS PARA DETECTARLO

- Dolor de cabeza súbito y persistente
- Perdida repentina de visión con un ojo o con ambos
- Dificultar para hablar o para entender el lenguaje
- Pérdida de sensibilidad y/o fuerza en un lado: lado de la cara, brazo o pierna
- Pérdida de equilibrio
- Dificultad para la deambulación

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos cerebrales debido a la obstrucción o a la ruptura



5 CONSEJOS PARA PREVENIRLO

- Sigue una dieta sana y equilibrada
- Practica ejercicio físico moderado
- Abandona el hábito tabáquico y disminuye el consumo de alcohol
- Mantiene el peso adecuado y controla tu tensión arterial y alimentación
- Evita el estrés

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Basada en fruta y verdura, rica en grasa saludable, baja en azúcares refinados y alimentos ultraprocesados , rica en alimentos integrales y mucha hidratación !

BIENESTAR EMOCIONAL

EJERCICIO FÍSICO

- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.
- Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente, entre 75 y 150 minutos en actividad vigorosa)
- Toda actividad física cuenta ("Every Move Counts"). La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.
- Demasiado sedentarismo puede ser perjudicial para la salud. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo resulta beneficioso para la salud.