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.

Código Europeo Contra El Cáncer

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)

<p>No fumar</p> <p>No consumir ningún tipo de tabaco</p>	<p>Hogar sin humos</p> <p>Apoyar políticas antitabaco en el trabajo</p>
<p>Peso saludable</p> <p>Evitar el sobrepeso y la obesidad</p>	<p>Ejercicio a diario</p> <p>Limitar el sedentarismo</p>
<p>Dieta saludable</p> <p>Cereales integrales, legumbres, frutas, verduras</p>	<p>Evitar alcohol</p> <p>Limitar su consumo y preferiblemente evitarlo</p>
<p>Evitar exposición excesiva al sol</p> <p>Utilizar protección solar. No usar cabinas de rayos UVA</p>	<p>Seguridad laboral</p> <p>Cumplir normativa de protección de la salud en el trabajo</p>
<p>Evitar exposición al radón</p> <p>Averiguar si altos niveles de radiación por radón en domicilio</p>	<p>Promover lactancia materna y limitar THS</p> <p>La lactancia materna ↓ el riesgo de cáncer de la madre y la THS lo ↓</p>
<p>Vacunación</p> <p>Vacunarse frente a hepatitis B y virus del papiloma humano</p>	<p>Programas de cribado</p> <p>Cribado del cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino</p>

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

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

En la carta de Ottawa, 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.

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Área de Actividades Preventivas

ICTUS

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

5 SÍNTOMAS PARA DETECTARLO

- Dolor de cabeza súbito y persistente
- Perdida repentina de visión con un ojo o con ambos
- Dificultad 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

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 cuanto 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.