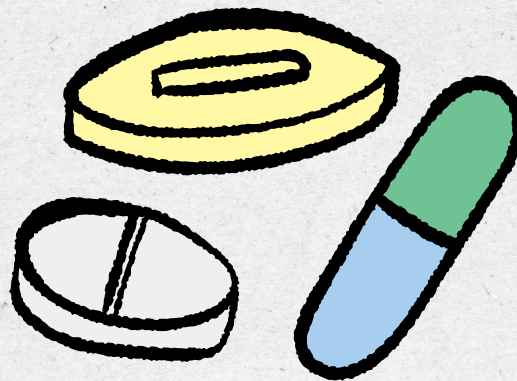


¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cáncer es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo. Es posible que el cáncer comience en cualquier parte del cuerpo humano, formado por billones de células



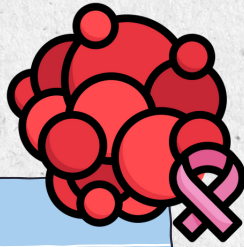
RAÚL MARTÍNEZ
NICOLÁS FERNÁNDEZ



CÁNCER

Información básica

¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER?



El cáncer se produce cuando células normales se transforman en células tumorales a través de un proceso en varias etapas que suele consistir en la progresión de una lesión precancerosa a un tumor maligno. Estas alteraciones son el resultado de la interacción entre factores genéticos de la persona afectada y tres categorías de agentes externos, a saber:

- Carcinógenos físicos, como las radiaciones ultravioletas e ionizantes.
- O Carcinógenos químicos, como el amianto, sustancias contenidas en el humo de tabaco, las aflatoxinas que contaminan los alimentos y el arsénico presente en el agua de bebida.
- Carcinógenos biológicos, como ciertos virus, bacterias y parásitos.



TIPOS

DE MAMA (2,26 MILLONES DE CASOS)

DE PULMÓN (2,21 MILLONES DE CASOS).

COLORRECTAL (1,93 MILLONES DE CASOS).

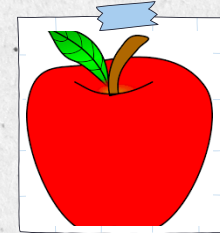
DE PRÓSTATA (1,41 MILLONES DE CASOS).

DE PIEL (DISTINTO DEL MELANOMA) (1,20 MILLONES DE CASOS).

GÁSTRICO (1,09 MILLONES DE CASOS)

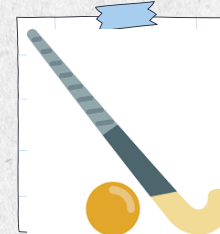
COMO PREVENIRLO

ALIMENTACIÓN



Consumir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, y baja en grasas, azúcares y sal.

EJERCICIO



Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana

RADIACIÓN SOLAR



Evitar la exposición excesiva al sol y usar protección solar adecuada.

REVISIÓN



Participar en los programas de detección del cáncer según las indicaciones de los profesionales sanitarios².