



Parlament de les Illes Balears

Adhesió del Parlament. Prevenció del càncer en totes les polítiques 4 de febrer. Dia Mundial Contra el Càncer

El càncer és un dels principals problemes de salut pública en els països desenvolupats. Segons els experts, un de cada dos homes i una de cada tres dones desenvoluparà un càncer al llarg de la seva vida.

Aquesta malaltia genera elevats costos, tant sanitaris com d'índole social i afectiva. Fins no fa gaire, l'atenció al càncer se centrava, sobretot, en intervencions altament tecnològiques enfocades a la malaltia, amb vista a millorar la supervivència. Ara es posa més èmfasi en la prevenció i el diagnòstic precoç, així com en la cura de supervivents a llarg termini i l'atenció al final de la vida.

D'acord amb xifres de l'OMS, més d'una tercera part de tots els càncers es podrien evitar actuant sobre els factors de risc, i altres tipus poden curar-se si són detectats i tractats precoçment. Amb el Dia Mundial contra el Càncer pretenem crear consciència sobre la importància de la prevenció, amb l'objectiu de reduir el nombre de persones afectades per aquesta malaltia i encoratgem els poders públics a prioritzar i destinar recursos per continuar avançant en la cura i el tractament del càncer.

Per això, des del Parlament de les Illes Balears ens volem adherir a les 12 mesures per reduir el risc de càncer definides per la Comissió Europea en el Codi Europeu Contra el Càncer:

Dotze mesures individuals per reduir el risc de càncer

1. No fumeu. No consumiu cap tipus de tabac.
2. Faceu de la vostra casa una llar sense fum. Doneu suport a les polítiques antitabac en el vostre lloc de treball.
3. Mantingueu un pes saludable.
4. Faceu exercici cada dia. Limiteu el temps que passeu asseguda/t.
5. Mengeu saludablement:
 - Consumiu gran quantitat de cereals integrals, llegums, fruites i verdures.
 - Limiteu els aliments hipercalòrics (rics en sucre o greix) i eviteu les begudes ensucrades.
 - Eviteu la carn processada; limiteu el consum de carn vermella i d'aliments amb molta sal.
6. Limiteu el consum d'alcohol, encara que el millor per a la prevenció del càncer és evitar las begudes alcohòliques.



Parlament de les Illes Balears

7. Eviteu una exposició excessiva al sol, sobretot durant la infància. Utilitzeu protecció solar. No useu cabines de raigs UVA.
8. A la feina, protegiu-vos de les substàncies cancerígenes complint les instruccions de la normativa de protecció de la salut i seguretat laboral.
9. Esbrineu si teniu exposició a la radiació procedent d'alts nivells naturals de radó en el vostre domicili i preneu mesures per reduir-los.
10. Per a les dones:
 - La lactància materna redueix el risc de càncer de mama. Si podeu, alleteu.
 - La teràpia hormonal substitutiva (THS) augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu el tractament amb THS.
11. Assegureu-vos que els vostres fills i filles participen en programes de vacunació contra l'hepatitis B (nounats) i el papil·loma virus humà (les nines).
12. Participeu en programes organitzats de cribratge del càncer: colorectal (homes i dones) , de mama (dones) i cervicouterí (dones).

Aprovada per assentiment pel Ple de la cambra
en sessió de dia 7 de febrer de 2017