

4 de febrero

# DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

Toma el control, el cáncer es prevenible.  
Sigue estas recomendaciones:



## En el período fetal y lactancia

- Evitar la exposición al humo de tabaco y radiaciones UV durante el embarazo puede reducir el riesgo de cáncer del bebé durante toda su vida.
- Mantener un peso y una dieta saludables durante el embarazo.
- Proporcionar lactancia materna para proteger al bebé y reducir el riesgo de cáncer de mama en la madre.
- Aplicar al bebé la vacuna contra la hepatitis B para protegerlo contra el cáncer de hígado.



## En la infancia

- Proteger a los niños de sustancias químicas como pesticidas, envases plásticos que contienen BPA, del humo del tabaco y gases del tubo de escape de los autos reduce el riesgo de cáncer.
- Brindar una alimentación sana y fomentarle el ejercicio desde temprana edad.
- Aplicar la vacuna contra el VPH (Virus del Papiloma Humano) a las niñas de 9-13 años para prevenir el cáncer cuello uterino.



## En la adolescencia y juventud

- Utilizar métodos de barrera en las relaciones sexuales reduce el riesgo de infección por VPH (Virus del Papiloma Humano) y VIH (Virus de Inmunodeficiencia Adquirida).
- Adoptar hábitos saludables de alimentación.
- Mantenerse alejado del humo del tabaco.
- Moderar el consumo de alcohol.



## En la juventud y adultez

### En mujeres

- A partir de los 20 años realizar mensualmente el autoexamen de seno.
- A partir de los 40 años realizar anualmente el examen clínico de la mama por profesionales de la salud.
- A partir de los 50 años realizar mamografía cada dos años hasta los 69 años.
- De los 25 años hasta los 69 años toda mujer debe realizarse la citología de cuello uterino - CCU y repetirla a los 3 años si fue negativa. En mujeres de 21 a 24 años se realiza según factores de riesgo y recomendación médica.

### En hombres

- A partir de los 50 años pruebas de detección del cáncer de próstata, antígeno de superficie de próstata y tacto rectal cada 5 años.

*A partir de los 50 años, todos los hombres y mujeres deben realizarse la prueba de detección del cáncer colorrectal, cada 2 años y hasta los 75 años.*



# Cifras anuales



El cáncer es la segunda causa de enfermedad y muerte en el mundo



**18 millones** de nuevos casos en el mundo



**1'500.000** de nuevos casos en Colombia



**4.800** de nuevos casos en EPS Sanitas