

Prevení el cáncer Cuidate Es hoy



Todo el Uruguay
comprometido para una
población con menos
enfermedades no
transmisibles.



PRESIDENCIA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Ministerio
de SALUD

#vencerelasENT



Por más información:
www.msp.gub.uy

¿Qué son las enfermedades no transmisibles? (ENT)

Son aquellas que se producen por hábitos de vida y factores sociales, ambientales, genéticos y fisiológicos, y no por contagio.

Son la mayor causa de muerte en el mundo.

La mayoría está provocada por 4 enfermedades: cardiovasculares, cáncer, diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas (EPOC y asma). Para prevenirlas es necesario un compromiso saludable de toda la sociedad.

El cáncer

Es la segunda causa de muerte por ENT, luego de las enfermedades cardiovasculares, y se prevé que el número de casos aumente de forma importante en los próximos 20 años.

En nuestro país es la segunda causa de muerte, responsable de casi 1 de cada 4 defunciones por año. **APROXIMADAMENTE UN TERCIO DE LOS CÁNCERES MÁS FRECUENTES SON EVITABLES.**

¿Cómo podés prevenirlo?

Adoptando hábitos saludables: no fumes, evitá el consumo problemático de alcohol y no te expongas al sol sin protección.

Evitá el sedentarismo. Mantené un peso saludable y protegete contra las infecciones de transmisión sexual.

¿Qué podés hacer?

- Elegir una dieta saludable, sin exceso de azúcares, grasas, sal y alcohol. Caminar, hacer ejercicio físico y protegerte de los rayos solares entre las 11 y las 16 horas.

- Comprometerte con la realización periódica de estudios de PAP y mamografía en la mujer, y el

test de sangre oculta en material fecal (fecatest) en ambos sexos, ya que pueden prevenir o detectar en etapa temprana, curable, los cánceres de cuello uterino, mama y colo-recto. Estos controles periódicos son la manera más efectiva de salvar vidas.

- Informarte, consultar a tu médico.

CÁNCER DE COLON: es uno de los cánceres más prevenibles. Las pruebas de detección temprana como el test de sangre oculta en materia fecal salvan vidas.

CÁNCER DE CUELLO UTERINO: es una enfermedad 100% evitable. El control periódico con PAP es clave para la prevención.

CÁNCER DE MAMA: detectado en etapa temprana y tratado efectivamente puede ser curable.

CONSULTÁ A TU MÉDICO. ELEGÍ UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. CONCURRÍ A LOS CONTROLES.



Cuidate. Es hoy.