

# Diez medidas para prevenir los tumores más frecuentes

---

Publicado el: 03-08-2023

Pueden ser “aparentemente simples” pero son “ineludibles” para la prevención el cáncer. Son diez medidas para tratar de reducir el riesgo de desarrollar los tumores más frecuentes en España, que han compartido los expertos del proyecto de Digitalización y Manejo de la Medicina Personalizada en Cáncer (DIPCAN).

Las medidas preventivas compartidas por los expertos de DIPCAN

Son diez medidas que pasan por mantener una dieta saludable, controlar el peso, realizar actividad física regular y evitar el consumo de tabaco, entre otras:

**Una dieta saludable:** Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y baja en grasas saturadas, puede ayudar a reducir el riesgo de diferentes tipos de tumores, como los de colon y mama.

**Controlar el peso:** El sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el de mama, colon, riñón y páncreas. Por eso, mantener un peso saludable “es esencial”.

**Actividad física:** El realizar ejercicio físico de forma regular contribuye a mantener un peso adecuado, pero también a reducir la probabilidad de desarrollar cáncer de colon, mama y endometrio. El consejo es una actividad moderada de al menos 30 minutos, la mayoría de los días de la semana.

**No al tabaco:** El tabaquismo es un factor de riesgo importante para varios tipos de tumores: pulmón, boca, esófago y vejiga. Además, el humo del tabaco contiene sustancias tóxicas y carcinógenas que pueden dañar el ADN celular, aumentando la probabilidad de desarrollar células cancerígenas.

Cáncer prevención medidas

**Limitar el consumo de alcohol:** Un consumo excesivo está relacionado con el cáncer de boca, faringe, esófago, hígado, mama y colon. Por eso, otra de las medidas de prevención frente al cáncer que indican los expertos de DIPCAN es moderar la ingesta de alcohol y, en el caso de las mujeres, no superar una copa al día.

**Protegerse del sol:** Una exposición excesiva sin protección puede aumentar las papeletas para desarrollar cáncer de piel. Además de usar protector solar, hay que evitar la exposición directa al sol en las horas de mayor intensidad y optar por usar ropa protectora, sombreros o gorras.

**Revisiones médicas periódicas:** Los expertos son tajantes también en este punto. Es “fundamental” acudir regularmente a revisiones médicas y someterse a los exámenes de detección temprana recomendados para tu edad y género.

Vacunarse contra el virus del papiloma humano (VPH): Se trata de una medida “crucial” de prevención, debido a que este virus está vinculado a enfermedades oncológicas como el cáncer de cuello uterino y otros tumores.

Con la vacuna, se puede prevenir la infección por ciertas cepas de VPH que son las responsables de la mayoría de los casos de cáncer relacionados con él.

## Vacuna VPH cáncer

Evitar la exposición a sustancias cancerígenas: Tomar precauciones tanto en el entorno laboral como en el hogar para evitar la exposición a sustancias cancerígenas.

Reducir el contacto con elementos como el amianto, productos químicos de limpieza agresivos y pesticidas, es otra de las medidas de prevención del cáncer.

Mantener un estilo de vida saludable “en general”: Todas las medidas mencionadas pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar tumores.

La importancia de la concienciación y desde edades tempranas

“Recuerda que pequeños cambios pueden marcar la diferencia”, señala Grande, que incide en que estas medidas de prevención pueden parecer “aparentemente simples pero son ineludibles en la lucha contra el cáncer”.

En este sentido, el también oncólogo médico de la Fundación MD Anderson España, Fabio Franco, señala a EFEsalud que la concienciación de la población sobre la prevención “es fundamental” para reducir la incidencia del cáncer.

Para conseguirlo, Franco ve necesario difundir información médica de manera accesible y utilizar mecanismos que lleguen a la población en general. También campañas de concienciación en poblaciones de riesgo y trabajar den ello desde edades tempranas para promover estilos de vida saludables.

## El proyecto DIPCAN

En cuanto al proyecto DIPCAN, del que Franco también forma parte, explica a EFEsalud los objetivos. Se trata de desarrollar una medicina personalizada a través de la integración de datos clínicos, genómicos e imágenes radiológicas para obtener un conocimiento multidimensional del cáncer de la población en España.

## Oncólogo proyecto DIPCAN

El oncólogo Fabio Franco. Foto cedida.

En concreto, hablamos de una iniciativa de investigación clínica “que tiene como objetivo integrar distintos aspectos del proceso diagnóstico oncológico para obtener un conocimiento más profundo de la enfermedad y así personalizar los tratamientos de forma individualizada”.

Asimismo, el estudio “busca comprender las características clínicas y moleculares de diferentes tipos de tumores sólidos en la población”.

Para ello, explica el experto, se integran datos clínicos, radiológicos, de anatomía patológica y moleculares mediante el uso de sistemas de inteligencia artificial para desarrollar algoritmos diagnósticos optimizados para cada tipo de tumor.

“Aunque es cierto que también sería interesante tener toda esta información para pacientes con enfermedad localizada, el estudio está dirigido principalmente a pacientes con tumores sólidos metastásicos, ya que esta población tiene mayores requerimientos de información médica para la selección de tratamientos y enfoques de manejo oncológico”, aclara Franco.

El proyecto DIPCAN cuenta con la colaboración de siete entidades especializadas en distintas áreas del conocimiento.

Financiado con fondos europeos, espera llegar a 2.000 pacientes

Según señala el experto, los profesionales sanitarios pueden derivar a los pacientes al proyecto DIPCAN, tanto de la sanidad pública como de la privada.

“La razón detrás de esto es porque el proyecto está financiado por la Unión Europea NextGenerationEU, lo que permite ofrecer de forma gratuita la atención y pruebas necesarias a los pacientes, independientemente del tipo de servicio de salud que reciban”, abunda.

Lo único que tienen que hacer los pacientes para participar en el estudio es inscribirse a través de la web [estudiodipcan.com](http://estudiodipcan.com), ya sea por motivación personal – por querer tener más información sobre su propia enfermedad – o por recomendación de su médico tratante – quién le interesaría tener un conocimiento más detallado del tumor.

Y el objetivo es llegar a 2.000 pacientes para 2024. Hasta ahora “se ha podido ayudar alrededor de 400 pacientes”, señala el oncólogo.

Esto significa que esos cerca de 400 pacientes ya han sido valorados en consultas y tienen en marcha los estudios, o ya se les ha proporcionado los resultados.

Para alcanzar los 2.000 pacientes, el experto considera “fundamental que sigamos dando visibilidad a este proyecto para ofrecer la posibilidad a más pacientes metastásicos tener un conocimiento más profundo de su enfermedad”.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>