

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Navarra registra cada año alrededor de 3.200 nuevos casos de cáncer

Salud Pública recuerda, en el día mundial contra la enfermedad, que no fumar, realizar actividad física y mantener una dieta saludable contribuyen a su prevención

Miércoles, 03 de febrero de 2016

Cada año se diagnostican en Navarra alrededor de 3.200 nuevos casos de cáncer (exceptuando los cánceres de piel no melanoma), el 62% de ellos en hombres y el 38% en mujeres, según datos del Registro de Cáncer de Navarra. La edad media al diagnóstico es de 68 años en hombres y 65 en mujeres.

Los cánceres más frecuentemente diagnosticados en hombres son el de próstata (22%), colón y recto (16%) y pulmón (16%) y los que provocan más muertes son el de pulmón (26%) y el de colon y recto (13%). En las mujeres los tumores más comunes son el de mama (27%); colon y recto (15%), cuerpo de útero (6,4%) y cáncer de pulmón (5,3%); los que más muertes provocan son el de de colon y recto (15%), mama (12%) y pulmón (9,5%)

En los hombres están disminuyendo los cánceres relacionados con el tabaquismo (pulmón, laringe, esófago, vejiga, cavidad bucal, entre otros) mientras que ocurre lo contrario en las mujeres. El aumento de la mortalidad por cáncer de pulmón en mujeres se evidencia sobre todo entre las menores de 65 años, en las que actualmente es la primera causa de muerte, superando al cáncer de mama.

Prevención y detección temprana

Actualmente no se conocen con exactitud todas las causas por las que unas personas desarrollan cáncer y otras no, pero los investigadores han demostrado que ciertos factores, llamados factores de riesgo, pueden aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer de una persona. Aunque algunos no pueden evitarse (edad, por ejemplo) otros, como el uso del tabaco, pueden ser evitados.

Con motivo de la celebración este jueves 4 del Día Mundial contra el Cáncer, el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, recuerda que La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el aumento de la incidencia de esta enfermedad y disminuir la mortalidad. En este sentido, el ISPLN hace suyas las recomendaciones de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) contenidas en la cuarta edición del [Código Europeo contra el Cáncer](#).

Entre estas recomendaciones, se considera fundamental la

adopción de estilos de vida saludables: no fumar y mantener el entorno (hogar) libre de humo; eliminar o limitar el consumo de alcohol; y realizar algún tipo de actividad física.

Es importante asimismo controlar el peso y adoptar una dieta saludable, con abundancia de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas, y limitando los alimentos altos en calorías (ricos en azúcar o grasa) y las bebidas azucaradas. Conviene además evitar en lo posible la carne procesada, limitando las carnes rojas y los alimentos con alto contenido de sal.

Se incide además en la conveniencia de evitar el exceso de sol, especialmente en los niños, y de no tomar rayos UVA, así como utilizar una adecuada protección solar.

Finalmente, se recomienda a la población que participe en los programas de cribado del cáncer, cuyo objetivo es la detección de posibles tumores en fases tempranas y aumentar la supervivencia. En Navarra, el programa de detección precoz del cáncer de mama, dirigido a mujeres de entre 45 y 65 años se puso en marcha en 1990, con un descenso aproximado de la mortalidad del 35%, y en 2013 se inició el programa de detección precoz del cáncer colorrectal, actualmente en fase de extensión a toda la geografía Navarra.