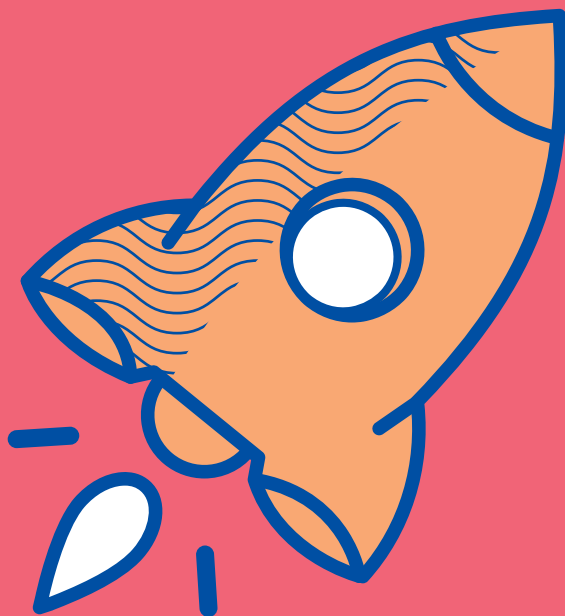


DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



PROMOVER ACCIONES,
ACTUAR

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS PROMOVER ACCIONES, ACTUAR



El primer paso para avanzar en la lucha contra esta enfermedad es impulsar acciones que sabemos que mejorarán los índices de supervivencia, y que darán a los pacientes con cáncer una mejor calidad de vida.

La Declaración Mundial del Cáncer constituye un consenso entre expertos en salud pública y cáncer, y establece nueve objetivos para conseguir una respuesta efectiva contra el cáncer y otras enfermedades no transmisibles (ENT), especialmente la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y las respiratorias crónicas¹. Es una herramienta que pueden usar organizaciones, grupos de abogacía y promoción, empleadores y medios de comunicación, entre otros, para urgir a los gobiernos a que implanten políticas y programas que la comunidad del cáncer sabe que van a tener éxito, si se asignan los recursos adecuados.

Con el compromiso de los gobiernos de todo el mundo de "reducir en un tercio las muertes prematuras causadas por las ENT mediante la prevención y el tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar" como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es imperativo utilizar la Declaración Mundial del Cáncer para enmarcar y reforzar el trabajo de promoción y abogacía². Al trabajar juntos con objetivos comunes y utilizando nuestras propias esferas de influencia, podemos unirnos y presionar a los gobiernos para que emprendan acciones decisivas en materia de cáncer, asignen los recursos adecuados e incluyan el cáncer y otras ENT en procesos más amplios de planificación, desarrollo y financiación.

Todos podemos reclamar a los gobiernos que aumenten su respuesta frente al cáncer, exigiendo que emprendan medidas que sabemos que reducen las muertes prematuras y mejoran la calidad de vida y los índices de supervivencia.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Centros de trabajo



Personas dedicadas a elaborar políticas



Centros educativos



Ciudades



Grupos deportivos y de ocio

1. Declaración Mundial del Cáncer. <http://www.uicc.org/world-cancer-declaration>

2. Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el desarrollo sostenible. http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/69/L.85&Lang=S

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



PREVENIR EL CÁNCER

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS PREVENIR EL CÁNCER



Los cambios en nuestra forma de vida hacen que cada vez más personas de todo el mundo estén expuestas a factores de riesgo de desarrollar cáncer, como el tabaco, las dietas poco saludables y el sedentarismo. El primer paso efectivo para la prevención de esta enfermedad es educar e informar a las personas y a las comunidades sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de padecer esta enfermedad.

Fumar sigue siendo el principal factor de riesgo de cáncer. El consumo de tabaco es responsable de cinco millones de muertes anuales o, dicho de otro modo, del 22 % de todas las muertes por cáncer^{1,2}. La reducción de los índices de consumo de tabaco disminuiría significativamente los casos de cáncer a nivel mundial, especialmente los de pulmón, boca, laringe, faringe, esófago, páncreas, vejiga, riñón, cuello de útero, estómago y la leucemia mieloides aguda.

El consumo de alcohol se relaciona con el aumento del riesgo de seis tipos de cáncer. Existen indicios sólidos de que el consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de siete cánceres: de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, mama³ y páncreas⁴.

El aumento de los niveles de obesidad causa preocupación en muchos países de todo el mundo. El sobrepeso y la obesidad también están estrechamente relacionados con el aumento del riesgo de cáncer de colon, mama, útero, ovarios, páncreas, esófago, riñón y vesícula biliar en etapas posteriores de la vida⁵. Aun así, alrededor de un tercio de los cánceres más comunes se pueden prevenir mediante una dieta sana, manteniendo un peso saludable y realizando ejercicio físico⁶. En concreto, el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF) estima que para los 13 tipos de cáncer más comunes, casi el 31 % de los casos en EE. UU. se podría evitar llevando una dieta sana, realizando ejercicio físico y manteniendo un peso saludable. Las estimaciones para otros países son del 32 % para el Reino Unido, 25 % para Brasil y 24 % para China⁷.

Equipar a las personas y a las comunidades con la información más reciente sobre la relación entre el estilo de vida y el cáncer puede capacitarnos a todos para realizar elecciones más saludables. Las personas y las comunidades necesitan saber que más de un tercio de los cánceres se pueden prevenir adoptando hábitos saludables.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Centros de trabajo



Personas dedicadas a elaborar políticas



Centros educativos



Ciudades



Grupos deportivos y de ocio

1. OMS (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
2. Tobacco Atlas 2015
3. OMS (2011). Global status report on alcohol and health. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project (2012) Pancreatic Cancer. <http://www.wcrf.org/sites/default/files/Pancreatic-Cancer-2012-Report.pdf>
5. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>

6. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
7. World Cancer Research Fund International. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition> and http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework?utm_source=update&utm_medium=email&utm_campaign=NOURISHINGJuly

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



CREAR ENTORNOS
ESCOLARES SALUDABLES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS CREAR ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES



Todos los centros educativos pueden fomentar una cultura de hábitos y opciones saludables ofreciendo bebidas y alimentos nutritivos, así como tiempo de ocio y deporte, y añadiendo la educación alimentaria y la actividad física al programa educativo¹.

Ofrecer opciones saludables en los comedores y las cafeterías de los centros educativos para garantizar que los niños tengan acceso a comidas y aperitivos de menor carga energética y a agua en lugar de a bebidas azucaradas, puede influir de manera considerable en el desarrollo de actitudes positivas hacia los alimentos y fomentar comportamientos saludables¹. En algunos países, los centros también cuentan con la posibilidad de participar en programas de cultivo, cosecha, preparación y consumo de los alimentos. Por ejemplo, los proyectos con huertos en Reino Unido y Australia ayudan a los centros de educación primaria a materializar la educación alimentaria y las habilidades culinarias de manera agradable, y tienen el objetivo de cambiar la forma de pensar de los niños mediante la diversión y el aprendizaje práctico^{2,3}.

En algunos casos, se puede fomentar un mejor acceso a la alimentación más saludable y a la educación nutricional en centros educativos mediante cambios en las políticas nacionales. Por ejemplo, la Healthy, Hunger-Free Kids Act (Ley de niños saludables y sin hambre) de 2010 permite al Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) llevar a cabo reformas reales en los programas de almuerzo y desayuno escolares, así como establecer criterios nacionales de nutrición para todos los alimentos vendidos en los recintos

de los centros durante la jornada escolar⁴. El establecimiento de criterios que cumplan unas pautas nutricionales saludables para las comidas servidas en los centros o para las bebidas y alimentos vendidos en dichas instituciones forma parte de un conjunto de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para promover entornos escolares saludables¹.

La educación física inclusiva y de calidad también debe estar integrada en el programa educativo. Los programas de educación física ayudan a desarrollar el dominio del cuerpo durante toda la vida, y fomentan actitudes y comportamientos positivos^{5,6}. La participación regular en actividades de educación física de calidad también puede mejorar la capacidad de concentración de los niños y potenciar sus aptitudes de control y procesamiento cognitivo¹.

En algunos centros, la designación de alguien que supervise la inversión y las políticas que respalden el entorno escolar saludable puede resultar muy beneficiosa para mejorar la salud física y mental de los estudiantes y del personal educativo, que se extenderá a toda la comunidad⁷.

Los centros educativos pueden convertirse en bastiones del comportamiento saludable para los niños, el personal, los padres, las familias y el resto de la comunidad mediante el fomento de un entorno que respalde la nutrición adecuada y la actividad física.

Esta ficha informativa se dirige a

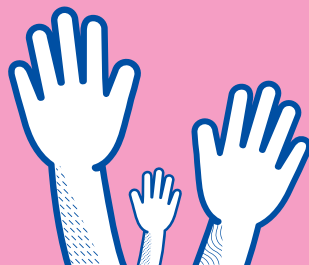


Centros educativos

1. OMS (2016). Report of the commission on ending childhood obesity
2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyRBLzJQL3EIf.97>
3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>
4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition. https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf
5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>
6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport. https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport
7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-of-wellbeing-the-answer>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



CREAR ENTORNOS
DE TRABAJO SALUDABLES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS CREAR ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES



La previsión del aumento de mano de obra global hasta los 3.500 millones para 2030 brinda una estupenda oportunidad para utilizar el entorno de trabajo como plataforma para la prevención y la detección precoz del cáncer¹.

Centros de trabajo de todos los tamaños pueden implantar políticas y programas que animen a los empleados a adoptar hábitos más saludables. Crear entornos de trabajo 100 % libres de humo y proporcionar información y acceso a herramientas para dejar de fumar, constituyen ejemplos muy claros de políticas laborales efectivas para la prevención del cáncer; la prohibición de fumar en todos los espacios de trabajo cerrados puede reducir la prevalencia del tabaquismo en un 6 %^{2,3,4}. Otras medidas, como proporcionar acceso

a alimentos saludables, promover una forma de ir y volver del trabajo que implique ejercicio físico y aumentar el movimiento en el lugar de trabajo, usando las escaleras, por ejemplo, son formas de ayudar a los empleados a estar más sanos⁵. Los programas de bienestar en el lugar de trabajo también pueden promover la detección precoz utilizando canales de comunicación para compartir información sobre los signos y síntomas de determinados tipos de cáncer y, en los casos apropiados, animar y apoyar al personal para que participe en programas de detección para el diagnóstico precoz del cáncer⁶.

Los centros de trabajo también deben establecer políticas para evitar la exposición laboral a sustancias que puedan causar cáncer, como el amianto y otros carcinógenos⁷.

Los empleadores pueden establecer medidas en el entorno laboral que motiven y ayuden a mantener hábitos saludables durante la vida diaria.

Esta ficha informativa se dirige a



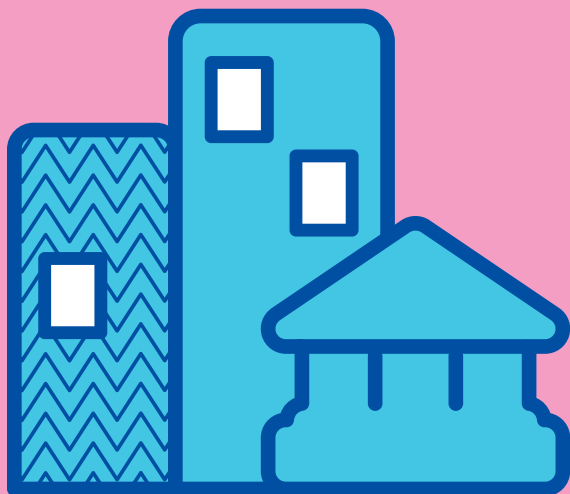
Centros de trabajo

1. UICC, Bupa. (2014). Cancer – It's everyone's business. <http://www.iccp-portal.org/cancer-its-everyones-business>
2. UICC, Bupa (2015). Less Smoking, Better Business. <http://www.iccp-portal.org/less-smoking-better-business>
3. Global Smokefree Partnership. Smokefree-in-a-box. www.globalSmokefreePartnership.org
4. Eriksen M, Mackay J, Schluger N, et al. The Tobacco Atlas, 5th Edition, (2015). Sociedad Americana contra el Cáncer, Atlanta

5. Alianza para las ENT (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf
6. UICC, Bupa (2015). Tackling breast cancer in the workplace. <http://www.iccp-portal.org/tackling-breast-cancer-workplace>
7. Oficina Internacional de Trabajo. Safety in the Use of Asbestos. http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/normativeinstrument/wcms_107843.pdf

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

NOSOTROS
PODEMOS



CREAR CIUDADES SALUDABLES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS CREAR CIUDADES SALUDABLES



Ante la previsión de que el 66 % de la población mundial vivirá en zonas urbanas para 2050, la calidad del entorno urbano desempeñará un papel cada vez más importante en la salud pública¹.

En muchas ciudades del mundo, los alcaldes y las personas dedicadas a la elaboración de políticas urbanísticas están colaborando de manera más estrecha que nunca a fin de encontrar soluciones innovadoras para crear y mantener ciudades saludables. Comparten ideas, forman alianzas e instan a sus gobiernos nacionales a adoptar políticas que fomenten y protejan la salud y el bienestar de sus ciudadanos^{1,2,3}.

Uno de los mejores ejemplos del uso de políticas públicas efectivas para la prevención del cáncer y de las enfermedades no transmisibles (ENT) es la creación de entornos libres de humos para prevenir el cáncer y otras ENT. Incluso si no existen políticas nacionales integrales, ciudades de muchos países están liderando

la consolidación y aplicación de normativas integrales libres de humos que atañen a todos los espacios de trabajo cerrados, a lugares públicos y al transporte público^{4,5}.

Las ciudades también pueden fomentar la actividad física de los ciudadanos haciendo que desplazarse en bicicleta y caminar resulten modalidades de transporte accesibles y seguras para todo el mundo, y ofreciendo acceso universal a espacios públicos verdes seguros, inclusivos y accesibles¹⁶. La creación de espacios públicos y la mejora de las infraestructuras de las ciudades para fomentar las labores y el desplazamiento activos pueden resultar muy beneficiosas para las comunidades, dado que aumentan la integración de actividad física en la vida diaria de los ciudadanos, reducen las muertes y lesiones por accidentes de tráfico y mejoran la calidad del aire.

Las ciudades pueden situarse al frente de la creación de un entorno urbano de calidad que fomente y proteja la salud y el bienestar de sus ciudadanos.

Esta ficha informativa se dirige a



Ciudades



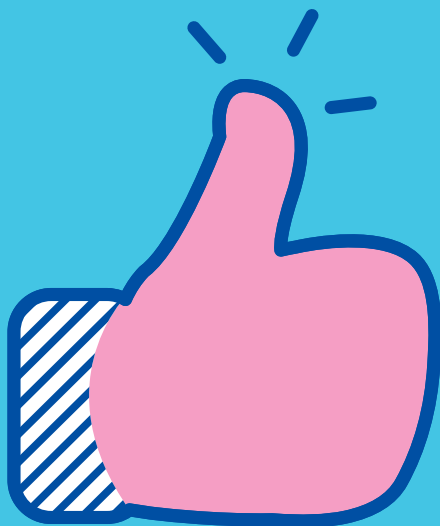
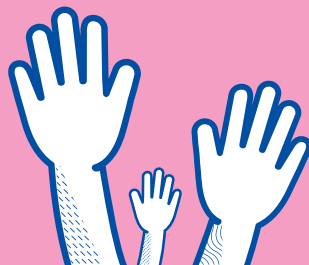
Personas dedicadas a elaborar políticas

1. Organización Mundial de la Salud. (2016). Global report on urban health: equitable, healthier cities for sustainable development
2. Cities Changing Diabetes. <http://citieschangingdiabetes.com>
3. Reto de los Alcaldes de Bloomberg Philanthropies. <http://mayorschallenge.bloomberg.org/?lang=es>
4. Alianza para las ENT (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf

5. China Tobacco Control Partnership. Smoke-free business for a healthier tomorrow, 2015. Emory Global Health Institute, Atlanta
6. Daniel K (2016). Public spaces: A key tool to achieve the Sustainable Development Goals. http://healthbridge.ca/images/uploads/library/Final_Electronic.pdf

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



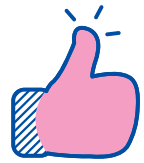
AYUDAR A LOS DEMÁS
A VOLVER AL TRABAJO

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS AYUDAR A LOS DEMÁS A VOLVER AL TRABAJO



Los empleadores pueden crear una cultura laboral en la que los empleados diagnosticados con cáncer sepan que cuando vuelvan al trabajo contarán con apoyo para adaptarse a los retos que les plantea la enfermedad^{1,2,3}.

Los empleadores pueden adoptar diversas medidas para ayudar a que las personas con cáncer puedan volver con éxito a su vida laboral. El respaldo a una vuelta al trabajo flexible, como la posibilidad de cambiar horarios o responsabilidades, puede ser un factor importante para que las personas vuelvan con éxito a su vida laboral. También resulta decisivo mantener las líneas de comunicación abiertas. Hablar con los empleados sobre modificaciones laborales, derechos y responsabilidades legales y planes de apoyo en el entorno laboral dará a los empleados la capacidad de tomar el control de su salud y su bienestar y facilitará su vuelta al trabajo.

Además, los empleadores deben ser conscientes de sus obligaciones para evitar la discriminación laboral y aplicar políticas en el entorno laboral que garanticen que los empleados que luchan contra el cáncer y sus cuidadores no resulten perjudicados en materia de contratación, entorno laboral y vuelta al trabajo.

Los cuidadores también necesitan flexibilidad laboral. Los empleadores pueden mostrar su apoyo extendiendo estas políticas laborales flexibles a los cuidadores y ofreciéndoles recursos como asesoramiento en el entorno laboral.

En cuanto a los compañeros de trabajo, darse cuenta de las necesidades y sentimientos de la persona que padece cáncer y mantener el contacto durante los periodos de baja puede ser de gran ayuda.

Si ofrecen el apoyo adecuado, los empleadores y los compañeros de trabajo pueden contribuir a que los pacientes con cáncer vuelvan con éxito a su vida laboral.

Esta ficha informativa se dirige a



Centros de trabajo

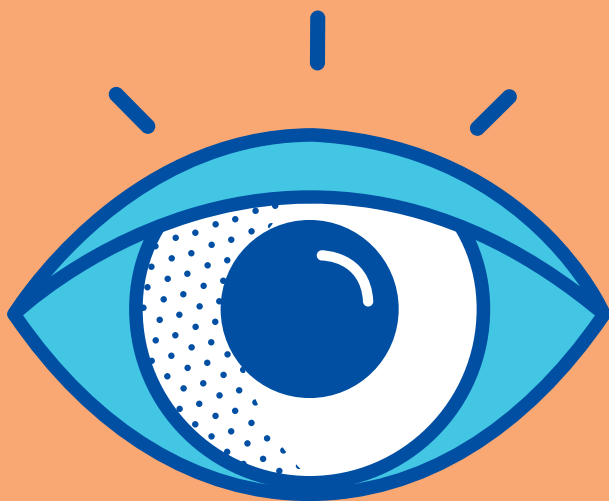
1. UICC, Bupa (2015). Working with cancer: Supporting employees living with cancer to return to work. <http://www.iccp-portal.org/resources/uicc-bupa---working-cancer-supporting-employees-living-cancer-return-work>

2. Alianza para las ENT (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf

3. Macmillan Cancer Support. Managing Cancer in the Workplace. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Supportformanagers/Employersguide/Managingoverview.aspx>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



DESAFIAR LAS
PERCEPCIONES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS DESAFIAR LAS PERCEPCIONES



En muchas culturas y sociedades el cáncer sigue siendo un tema tabú. Las personas que padecen cáncer tienen con frecuencia miedo al estigma y a la discriminación, y ello les impide admitir que tienen la enfermedad y buscar atención y apoyo. Incluso en comunidades en las que se habla abiertamente del cáncer, las personas que lo padecen a veces sufren discriminación y se sienten aisladas de sus amigos y compañeros¹.

Es necesario realizar un esfuerzo específico evitado a mejorar el conocimiento sobre el cáncer, combatir la información falsa y reducir el estigma en las comunidades^{2,3}. Apoyar las campañas de concienciación, como el Día Mundial contra el Cáncer, puede ser una óptima manera de combatir las creencias, actitudes y comportamientos negativos que perpetúan los mitos sobre el cáncer⁴. Los centros de trabajo, los grupos comunitarios, los profesionales de la salud y los centros educativos pueden emprender acciones para mejorar la información sobre el cáncer, para cambiar las percepciones y reforzar el apoyo a las personas afectadas por esta enfermedad. En los centros educativos, por ejemplo, el teatro puede proporcionar un medio para que niños, padres y profesores colaboren para mejorar la información y acabar con el estigma que rodea a esta enfermedad. Estos programas educativos han demostrado tener éxito a la hora de apoyar la inclusión de los niños con cáncer en la vida escolar diaria⁵.

Los gobiernos también pueden desempeñar un papel crítico proporcionando información fidedigna a las comunidades sobre las intervenciones efectivas contra el cáncer. Por ejemplo, en países de rentas medias y bajas, y como parte de las estrategias globales de prevención del cáncer de cuello de útero, la amplia movilización social es uno de los elementos identificados como críticos para la implantación de los programas de vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH). Ofrecer información adecuada y veraz a las comunidades, especialmente para evitar rumores y mitos, es uno de los factores clave para lograr una amplia cobertura de vacunación⁶.

Los medios de comunicación también desempeñan un papel esencial en las campañas de educación ciudadana al difundir información y crear conciencia del control del cáncer en la población para cambiar las actitudes y desbanicar mitos comunes.

Los gobiernos, las comunidades, las escuelas, los empleadores y los medios de comunicación pueden desafiar estas percepciones sobre el cáncer y hacer desaparecer mitos dañinos e ideas equivocadas, para que todos tengamos la capacidad de obtener información fidedigna sobre el cáncer y acceder a programas de prevención de calidad y atención para esta enfermedad.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Centros de trabajo



Centros educativos



Ciudades

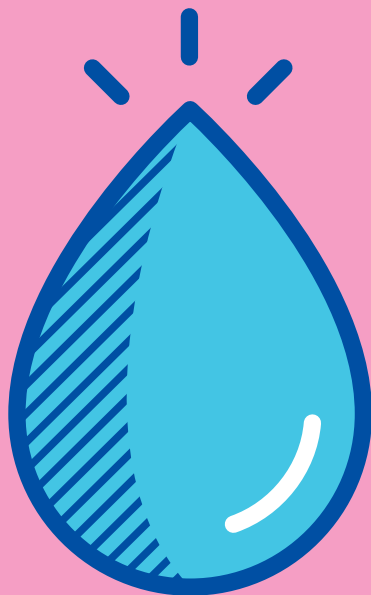


Grupos deportivos y de ocio

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report. Austin: LIVESTRONG
2. <http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>
3. Cancer Research UK. <http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2014/03/24/dont-believe-the-hype-10-persistent-cancer-myths-debunked/>
4. Sociedad Americana contra el Cáncer. <http://www.cancer.org/aboutus/howwehelpyou/rumors-myths-and-truths>
5. dos Santos Gomez LA (2007). Removing the stigma of cancer at school. *Lancet Oncol.* 8:682-4
6. Watson-Jones D, Mugo N, Lees S, Mathai M, Vusha S, Ndirangu G, et al. (2015) Access and Attitudes to HPV Vaccination amongst Hard-To-Reach Populations in Kenya. *PLoS ONE* 10: e0123701. doi:10.1371/journal.pone.0123701

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

NOSOTROS
PODEMOS



MEJORAR EL ACCESO AL
TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS MEJORAR EL ACCESO AL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO



Facilitar el acceso a una atención asequible y óptima para el cáncer es fundamental para maximizar los resultados del tratamiento y la calidad de vida de las personas que padecen la enfermedad, incluso para los niños y adolescentes.

El acceso a una atención efectiva y de calidad debería estar dentro del Plan Nacional de Control del Cáncer de cada país. Este plan debe tener un enfoque multidisciplinar y cubrir el acceso a todos los elementos relacionados con la atención, como los cuidados paliativos y de apoyo, los medicamentos de alta calidad y otras modalidades de tratamiento efectivas para esta enfermedad^{1,2}. Entre estas modalidades se incluye la radioterapia, que está considerada como una herramienta esencial para la cura y el alivio de esta enfermedad, y cuyo uso está indicado en más de la mitad de los nuevos pacientes de cáncer³. Las directrices clínicas que tienen en cuenta los recursos también pueden servir para ayudar en la planificación y prestación de servicios de detección precoz y de tratamiento^{4,5}. Cuando se estudie la eliminación de los obstáculos que impiden el acceso equitativo a servicios de calidad para la atención del

cáncer, se deberían incluir como objetivos la reducción de las barreras culturales y estructurales, facilitar el desplazamiento de los enfermos a donde deben recibir tratamiento, y fomentar políticas y programas para mejorar la disponibilidad de profesionales bien preparados.

Es igualmente importante defender la asequibilidad de esta atención sanitaria para proteger a las personas y a las familias contra las dificultades económicas que pudieran surgir como consecuencia de gastos excesivos. La provisión de una cobertura sanitaria universal y otras medidas de protección social pueden jugar un papel importante para acabar con las diferencias de acceso a los servicios oncológicos que se dan en la mayoría de los entornos de bajos recursos.

Podemos luchar por un mejor acceso a los servicios y al tratamiento del cáncer en todas las etapas de atención sanitaria. Todos tenemos derecho a beneficiarnos de estas intervenciones en igualdad de condiciones, independientemente de dónde vivamos y sin que nos causen dificultades económicas.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Personas dedicadas a elaborar políticas



Ciudades

1. International Cancer Control Partnership. Cancer Plans. <http://www.iccp-portal.org/cancer-plans>
2. Hogerzeil HV, Liberman J, Wirtz VJ, et al. (2013). Promotion of access to essential medicines for non-communicable diseases: practical implications of the UN political declaration. *Lancet*, n.º 381, p. 680-9
3. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. *Cancer* 104, 1129-37
4. OMS (2013). Directrices de la OPS/OMS sobre tamizaje y tratamiento de las lesiones precancerosas para la prevención del cáncer cervicouterino. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
5. Yip CH, Smith RA, Anderson BO, et al. (2008). Guideline Implementation for Breast Healthcare in Low-and Middle-Income Countries Early Detection Resource Allocation. *Cancer* 113, 2244-56

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

NOSOTROS
PODEMOS



INFLUENCIAR LOS CAMBIOS
DE POLÍTICAS

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS INFLUENCIAR LOS CAMBIOS DE POLÍTICAS



Las leyes y otras medidas legislativas pueden servir para reducir la exposición a los factores de riesgo del cáncer, como el consumo de tabaco, alcohol y dietas poco saludables, así como a factores medioambientales.

El impuesto sobre el tabaco es la medida política más importante que los gobiernos pueden establecer para reducir los principales factores de riesgo de las ENT¹. Implementar este impuesto cuesta poco y permite aumentar los ingresos del país. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que, si todos los países aumentaran en un 50 % los impuestos sobre los paquetes de cigarrillos, habría 49 millones menos de fumadores (38 millones menos de fumadores adultos y 11 millones menos de jóvenes) y se evitarían 11 millones de muertes causadas por el hábito de fumar². Respecto a la exposición a alimentos y bebidas poco saludables, cambios en las políticas del etiquetado del producto, el abastecimiento y la regulación de la publicidad, la promoción y el patrocinio puede reducir la exposición a los mismos^{3,4}.

Las políticas efectivas en el ámbito nacional también pueden mejorar el acceso a los medicamentos esenciales para el cáncer, incluidos los fármacos para paliar el dolor, y ofrecer una atención médica oncológica de calidad. A raíz de una campaña de promoción y abogacía realizada en 2014 en la Asamblea Mundial de la Salud, los gobiernos adoptaron una resolución con varias recomendaciones para mejorar el acceso a los cuidados paliativos⁵. Una de estas recomendaciones fue la inclusión de los cuidados

paliativos en todas las políticas sanitarias y presupuestos nacionales, y en la formación de los profesionales de la salud. También destaca la necesidad de que los países se aseguren de que existe un suministro adecuado de todos los medicamentos paliativos para adultos y niños.

En otra de sus actividades de abogacía y promoción, la UICC, en estrecha colaboración con la OMS y un equipo de especialistas, condujo una iniciativa para conseguir que la Lista Modelo de Medicamentos Esenciales de la OMS (LME) aumentara la representación de fármacos para el cáncer. Como resultado de esta iniciativa, en mayo de 2015 se publicó la última edición de la LME de la OMS que incluye 16 tratamientos nuevos para esta enfermedad, todo un hito en la lucha del acceso de los pacientes a los medicamentos para el cáncer^{6,7}.

Pacientes, familias, profesionales de la salud y la sociedad civil necesitan seguir exigiendo a los gobiernos que implementen políticas y programas en el ámbito nacional que conviertan estos compromisos en acciones para los enfermos y sus familias.

Los esfuerzos eficaces de abogacía y promoción para el cambio de políticas en todos los ámbitos (local, nacional e internacional) pueden reducir la exposición a los factores de riesgo del cáncer y mejorar la disponibilidad y el acceso a los medicamentos esenciales y a los servicios de atención médica de calidad para esta enfermedad.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Personas dedicadas a elaborar políticas

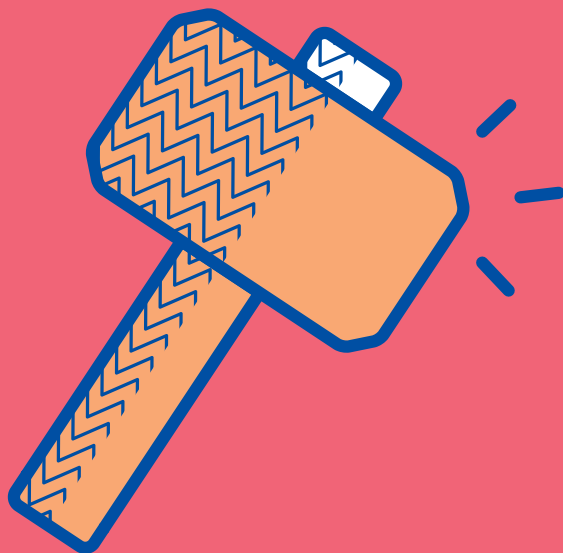


Ciudades

1. Jamison DT, Summers LH, Alleyne G, et al. (2013). Global health 2035: a world converging within a generation. Lancet, publicado en línea el 3 de diciembre de 2013 <http://dx.doi.org/10.1016/>
2. OMS (2014). Aumentar los impuestos sobre el tabaco: Lo que hay que saber. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
3. OMS (2010). Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
4. WCRF International. (2014). WCRF International Food Policy Framework for Healthy Diets: NOURISHING. http://www.wcrf.org/policy_public_affairs/nourishing_framework/index.php
5. OMS (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/314 de abril de 2014
6. 19ª Lista Modelo de Medicamentos Esenciales de la OMS (abril de 2015). www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/EML2015_8-May-15.pdf
7. 20º Comité de Expertos de la OMS en selección y uso de medicamentos esenciales (2015) www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Executive-Summary_EML-2015_7-May-15.pdf

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



FORMAR BUENOS
PROFESIONALES

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS FORMAR BUENOS PROFESIONALES



La formación inadecuada de los profesionales de la salud es uno de los principales obstáculos a los que hay que hacer frente urgentemente para poder ofrecer una atención sanitaria de calidad ante el cáncer¹.

La inversión en formación continua para equipar a los profesionales de la salud con el conocimiento y los instrumentos necesarios para proporcionar los mejores servicios posibles en todo el espectro de atención del cáncer es vital. Esto incluye aumentar la experiencia y preparación de los profesionales de la salud para que sean capaces de reconocer síntomas y signos precoces de determinados tipos de cáncer, proveerles de las herramientas

apropiadas para la detección precoz; administración correcta y segura de la quimioterapia y de otras modalidades de tratamiento, incluidas la radioterapia y la cirugía, y ofrecer cuidados paliativos y tratamiento para el dolor y el malestar.

La educación de estos profesionales puede incluir métodos de enseñanza tradicionales así como plataformas de formación por Internet y herramientas multimedia pero, siempre que sea posible, debe añadirse a los materiales, redes de formación e infraestructuras existentes^{2,3,4}.

Las personas que tratan el cáncer pueden recibir la capacitación, el conocimiento y las herramientas necesarias para cubrir las necesidades de las personas y de las comunidades en todo el espectro de los servicios de atención del cáncer.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Centros de trabajo



Personas dedicadas a elaborar políticas

1. Alianza mundial en pro del personal de salud. (2013). Una verdad universal: no hay salud sin agentes sanitarios. Ginebra: Organización Mundial de la Salud
2. C-Change. (2012). A National Strategy to Strengthen the Cancer Workforce: Position Statement and Call to Action. http://c-changetogether.org/Websites/cchange/images/Workforce/WORKFORKCE_POSITION_STATEMENT_-_with_endorsements_-_February_28_2013.pdf
3. iheed Institute. (2012). Preparing the next generation of community health workers: The power of technology for training. iheed Institute, the Barr Foundation, the mHealth Alliance, and the MDG Health Alliance. Cork, Irlanda: Dalberg Global Development Advisors
4. The Recife Political Declaration on Human Resources for Health (HRH). http://www.who.int/workforcealliance/forum/2013/recife_declaration_13nov.pdf

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



DEMOSTRAR LA NECESIDAD DE
INVERTIR EN EL CONTROL DEL CÁNCER

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS DEMOSTRAR LA NECESIDAD DE INVERTIR EN EL CONTROL DEL CÁNCER



La vertiente económica es una pieza clave del rompecabezas para tomar conciencia de la importancia de invertir en la prevención y el control del cáncer¹.

Ya existe un argumento económico-financiero convincente para invertir en la prevención del cáncer: el control del tabaco. Mientras el coste económico anual de los cánceres relacionados con el tabaco en un país de renta media y baja estandar excede los 200.000 millones de dólares, se requieren sólo unos 0.11 dólares por cápita^{2,3} para implantar las cuatro medidas más eficaces para el control del tabaco. Esas cuatro medidas son: aumento de los impuestos al tabaco, políticas para espacios libres de humo, advertencias en el envoltorio, y prohibición de la publicidad.

De estas cuatro medidas, aumentar los impuestos a los productos de tabaco está ampliamente reconocida como una de las intervenciones más efectivas y asequibles para el control de este producto⁴. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que subir los impuestos al tabaco solo cuesta 0.005 dólares por persona y por año, y puede salvar millones de vidas⁴. También se ha demostrado que subir los impuestos del tabaco no produce una bajada en los ingresos del país, y hay indicios que sugieren que, si los países aumentaran

los impuestos en un 50 % por paquete, los gobiernos de todo el mundo obtendrían unos ingresos adicionales de 101.000 millones de dólares⁵.

La comunidad del cáncer trabaja ahora con su red de expertos para mostrar los costes económicos y el rendimiento que se conseguiría con otras estrategias probadas para la prevención del cáncer, como la detección precoz y el refuerzo de los sistemas de salud. Entre ellas se incluye el argumento a favor de la inversión en radioterapia, a la que se señala como herramienta fundamental para la cura y el alivio de más de la mitad de los casos de cáncer⁶. El Comité Mundial de Radioterapia para el Control del Cáncer (GTFRC, por sus siglas en inglés) ha presentado pruebas que demuestran que el aumento de la inversión en radioterapia podría permitir que se trataran muchos casos de cáncer para salvar vidas y, al mismo tiempo, reportar beneficios económicos considerables⁷.

Desarrollar el argumento económico en favor de la inversión en el control del cáncer puede cambiar la forma de pensar, y permitir así a los gobiernos justificar la introducción del control del cáncer en el centro de sus planes nacionales de salud.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales
de la salud



Centros
de trabajo



Personas
dedicadas
a elaborar
políticas

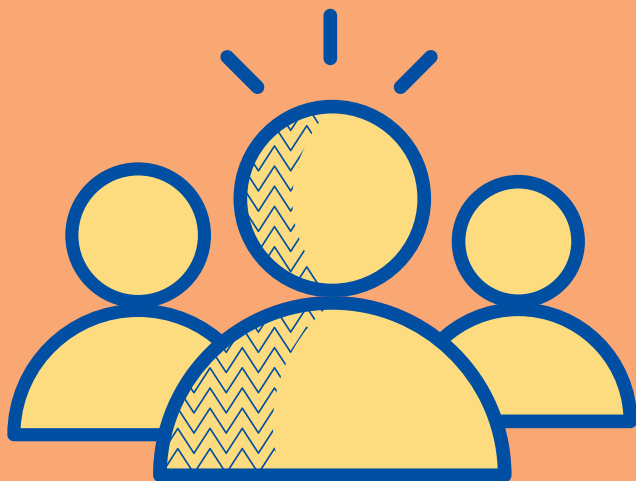


Ciudades

1. UICC. The Economics of cancer prevention & control: Data digest (2014). <http://www.iccp-portal.org/economics-cancer-prevention-control-data-digest>
2. Organización Mundial de la Salud. Scaling up action against noncommunicable diseases: how much will it cost? Ginebra: Ediciones de la OMS; 2011
3. Tobacco Atlas. Investing in tobacco control. <http://www.tobaccoatlas.org/topic/investing-in-tobacco-control/>
4. Chaloupka F, Yurekli A, Fong G. Tobacco Taxes as a Tobacco Control Strategy. Tobacco Control. 2013
5. Organización Mundial de la Salud. (2014). Aumentar los impuestos sobre el tabaco: lo que hay que saber, Ginebra: Ediciones de la OMS
6. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. Cancer 104, 1129-37
7. The Lancet Oncology Commission. (2015). Expanding global access to radiotherapy. Lancet Oncology 16, 1143-86

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

NOSOTROS
PODEMOS



SUMAR ESFUERZOS PARA
MARCAR LA DIFERENCIA

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



NOSOTROS PODEMOS SUMAR ESFUERZOS PARA MARCAR LA DIFERENCIA



Sumar esfuerzos para forjar alianzas innovadoras y multisectoriales constituye un paso fundamental para movilizar a la sociedad civil, reforzar las labores de abogacía y promoción, y responsabilizar a los gobiernos.

Al unirse en torno a objetivos y aspiraciones comunes, la comunidad global del cáncer puede equilibrar las capacidades, los conocimientos y los ámbitos de influencia de cada organización para aumentar la inversión en medidas de prevención, afrontar las desigualdades de acceso a tratamiento y a una atención de calidad, y para reducir las muertes prematuras debidas a la enfermedad^{1,2}.

La Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC), como miembro fundador de la Alianza para las enfermedades no transmisibles (ENT), reconoce el poder de trabajar juntos, como una red unida, con el objetivo de crear una acción global sólida para las ENT. Gracias a la Alianza para las ENT, redes de expertos en

cáncer (locales, nacionales y regionales) y activistas se han unido para avanzar y resaltar la importancia del cáncer y de otras ENT en la agenda global para la salud y el desarrollo. Además, pretenden impulsar las labores de abogacía y promoción, la acción y la responsabilidad a escala nacional³.

Otras redes globales, como la coalición global Cervical Cancer Action (Acción contra el Cáncer de Cuello de Útero), están haciendo que líderes y organizaciones de diversos ámbitos del entorno de la salud a escala global insten conjuntamente a los gobiernos a invertir en la prevención del cáncer de cuello uterino⁴. El activismo político permite a coaliciones y alianzas ampliar el apoyo global para erradicar el cáncer, y está atrayendo el respaldo de personas relevantes hacia un planteamiento integral de la prevención y el control de la enfermedad.

La unión en torno a objetivos comunes promoverá la acción en todos los frentes —prevención, detección precoz, tratamiento y atención— y catalizará el avance hacia la consecución de los objetivos de la Declaración Mundial sobre el Cáncer.

Esta ficha informativa se dirige a



Profesionales de la salud



Centros de trabajo



Personas dedicadas a elaborar políticas



Centros educativos



Ciudades



Grupos deportivos y de ocio

1. Guía práctica para la promoción de la UICC 2014. <http://www.uicc.org/advocacy/advocacy-resources>
2. Declaración Mundial sobre el Cáncer. <http://www.uicc.org/world-cancer-declaration>

3. Alianza para las ENT. <http://www.ncdalliance.org/>
4. Cervical Cancer Action. <http://www.cervicalcanceraction.org/home/home.php>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

YO PUEDO



ADOPTAR UN ESTILO
DE VIDA SALUDABLE

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Todos podemos emprender acciones para reducir nuestro riesgo de padecer cáncer eligiendo hábitos saludables como dejar de fumar, realizar actividad física, y comer y beber de forma sana.

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de cáncer en todo el mundo. Dejar de fumar tendrá un impacto positivo muy importante en la salud de una persona y en la de su familia y amigos. La buena noticia es que dejar de fumar a cualquier edad es beneficioso porque permite aumentar la esperanza y mejorar la calidad de vida¹.

También podemos reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer comunes manteniendo un peso saludable y realizando ejercicio físico a diario^{2,3}. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de diez tipos de cáncer: colon, mama, útero, ovario, páncreas, esófago, riñón, hígado, vesícula y cáncer de próstata avanzado^{4,5}. Los cambios

específicos en la dieta de una persona también pueden marcar la diferencia; por ejemplo, se puede limitar el consumo de carne roja y evitar la carne procesada³.

El alcohol también está estrechamente ligado a un aumento del riesgo de varios tipos de cáncer. Reducir el consumo de alcohol mitiga el riesgo de padecer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, colon, hígado y mama⁶. En total, más de un tercio de los cánceres más comunes se podría prevenir llevando una dieta saludable, realizando ejercicio físico y manteniendo un peso saludable.

Para reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer de piel⁷ también es importante reducir la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol y de otras fuentes, como las camas solares.

Todos podemos elegir opciones de vida saludables para reducir nuestro riesgo de padecer cáncer.

Esta ficha informativa se dirige a



Personas

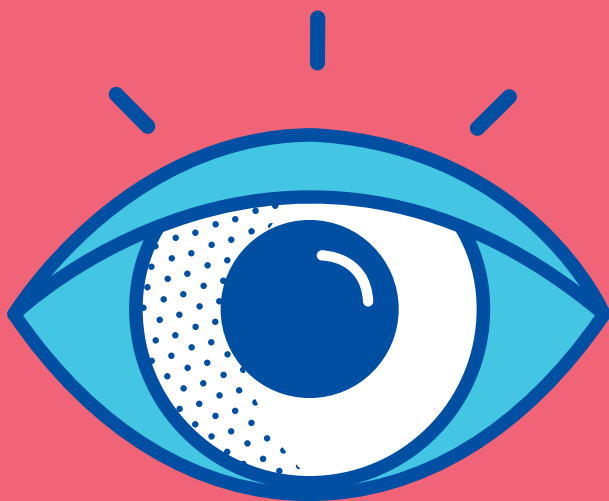


Pacientes
y cuidadores

1. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. *N Engl J Med.* 370:60-8
2. World Cancer Research Fund International. Our cancer prevention recommendations. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>
3. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
4. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/link-between-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greater-body-fatness>
5. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuous-update-project-findings-reports>
6. OMS (2011). Global status report on alcohol and health. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
7. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

YO PUEDO



ENTENDER QUE LA DETECCIÓN
PRECOZ SALVA VIDAS

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO ENTENDER QUE LA DETECCIÓN PRECOZ SALVA VIDAS



El diagnóstico del cáncer no siempre es fácil, ya que no todos los tipos de cáncer presentan signos y síntomas tempranos, y otros signos de advertencia aparecen bastante tarde, cuando la enfermedad ya está en una fase avanzada.

Aun así, para muchos tipos de cáncer, un mayor conocimiento de los signos y síntomas, y de la importancia de un tratamiento a tiempo, han demostrado mejorar la supervivencia a esta enfermedad. Si el cáncer se encuentra pronto, siempre es más fácil tratarlo e incluso curarlo. Por ejemplo, cifras recientes del Reino Unido indican que la supervivencia a ocho tipos de cáncer comunes (vejiga, colon, mama, cuello de útero, útero, melanoma maligno, ovarios y testículos) es tres veces más alta cuando se diagnostican pronto¹.

Las campañas de concienciación pública y las iniciativas de salud y bienestar en el lugar de trabajo constituyen plataformas comunicativas importantes para sensibilizar ante los signos y síntomas del cáncer, y animar a las personas a buscar ayuda sin demora. Con la información adecuada, se puede animar a las personas a aprender a conocer sus cuerpos y a distinguir entre lo que es normal y lo que pueden ser cambios raros o persistentes². Por ejemplo, una persona puede aprender a reconocer el

aspecto normal de su piel para poder ser capaz de detectar cambios que puedan sugerir un cáncer de piel, como darse cuenta de que un lunar crece o cambia de tamaño o de forma³.

Para algunos tipos de cáncer, existe una fuerte evidencia clínica que respalda la detección sistemática. Esto supone someter a personas aparentemente sanas a pruebas para detectar signos que podrían indicar el desarrollo de un cáncer⁴. En muchos países, se dispone de programas nacionales de detección del cáncer de colon que utilizan el examen de sangre oculta en heces, la herramienta de cribado más eficaz para la detección de los signos iniciales de este tipo de cáncer. Esta prueba busca restos ocultos de sangre en las deposiciones (heces) de personas asintomáticas, y puede ayudar a detectar el cáncer de colon en sus fases iniciales, cuando es más probable que el tratamiento sea satisfactorio y las probabilidades de supervivencia mucho más altas⁵. Cualquier persona puede dirigirse a los profesionales de la salud de su localidad para informarse sobre los programas de cribado disponibles.

El diagnóstico del cáncer en sus fases iniciales y la búsqueda de atención a tiempo pueden salvar vidas.

Esta ficha informativa se dirige a



Personas

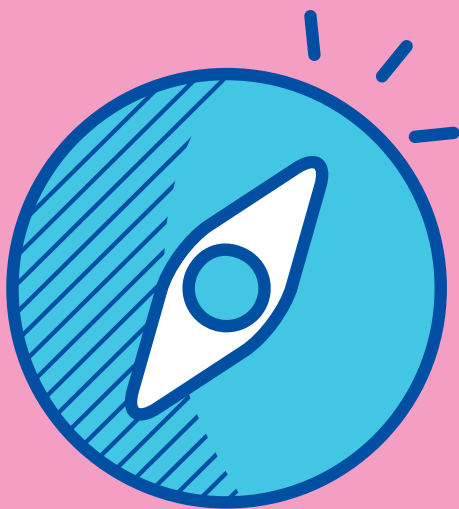


Profesionales
de la salud

1. Cancer Research UK. Survival three times higher when cancer is diagnosed early: po.st/PiITnn
2. Cancer Research UK. Key signs and symptoms of cancer. http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion_symptoms13
3. Cancer Council Australia. Skin Cancer Identification poster. http://www.cancer.org.au/content/pdf/Factsheets/MS%20214%20CCA%20MELANOMA%20POSTER%20V4%20.pdf#_ga=1.144286962.678793188.1438205862
4. Cancer Research UK. Understanding cancer screening. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/screening/understanding-cancer-screening>
5. Cancer Council Australia. Bowel Cancer. <http://www.bowelcancer.org.au/index.php>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER4FEB

YO PUEDO



LLEVAR LAS RIENDAS DE
MI EXPERIENCIA CON EL CÁNCER

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO LLEVAR LAS RIENDAS DE MI EXPERIENCIA CON EL CÁNCER



Muchos pacientes de cáncer y sus familias describen un sentimiento de pérdida del control de sus vidas tras el diagnóstico del cáncer. Dar a los pacientes el poder necesario para que recuperen la sensación de control y mantengan su dignidad durante su experiencia con el cáncer puede ayudarles a gestionar los cambios producidos por la enfermedad.

La atención centrada en la persona exige que todos los pacientes reciban la educación y el apoyo que necesitan para tomar decisiones y participar en su propio cuidado a lo largo de su experiencia con el cáncer¹. Los profesionales de la salud pueden respaldar este enfoque mediante explicaciones claras de las opciones de tratamiento disponibles, que incluyan los riesgos, los beneficios y las incertidumbres asociadas a dichas opciones. Así se asegura que los pacientes y sus familias participan de manera activa en las decisiones sobre su cuidado, y que su plan de tratamiento respeta sus necesidades y preferencias personales¹⁻⁴.

Los pacientes con cáncer que reciben cuidados paliativos o de apoyo también pueden tener

necesidades especiales para aliviar sus síntomas, dolor y malestar⁵. Tener acceso a una atención digna y centrada en la persona, en la que los pacientes participen en las decisiones, y se traten todas sus necesidades (físicas, emocionales, espirituales y sociales) es esencial para ofrecer un cuidado paliativo o de apoyo efectivo^{6,7}.

Afrontar los problemas de su aspecto físico también puede ser una forma de recuperar el control de su vida y mantener un grado de normalidad. El acceso a servicios de apoyo especializados que ayuden a gestionar los cambios físicos que pueden producirse durante el tratamiento del cáncer y después del mismo, como la pérdida de pelo o las dificultades del habla, puede mejorar la confianza y la percepción que los pacientes tienen de sí mismos y de su aspecto^{7,8}. Aunque se trate de cambios que no perciben otras personas, como la incontinencia urinaria, la búsqueda de ayuda profesional puede hacer que se recupere la autoestima.

Las personas que padecen cáncer pueden tomar las riendas de su enfermedad al darles más poder para ser participantes activos en las decisiones sobre su atención médica, respetando sus deseos y cubriendo sus necesidades.

Esta ficha informativa se dirige a



Pacientes
y cuidadores

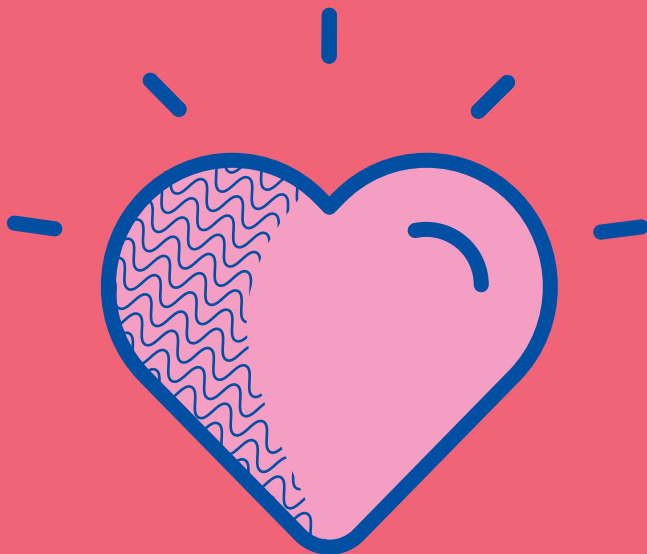


Profesionales
de la salud

1. OMS (2016). Marco en servicios de salud integrados y centrados en las personas. A69/39 15 abril de 2016.
2. Kehl KL, Landrum MB, Arora NK, et al. (2015) Association of actual and preferred decision roles with patient-reported quality of care: shared decision making in cancer care. JAMA Oncol. 1:50-8
3. Politi MC, Studts JL, Hayslip JW. (2012). Shared Decision Making in Oncology Practice: What Do Oncologists Need to Know? Oncologist. 17:91-100
4. Macmillan Cancer Support. Making treatment decisions. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/treating/treatment-decisions>
5. Sociedad Americana contra el Cáncer. Una guía sobre el cuidado paliativo o de apoyo. ¿Qué es el cuidado paliativo? <http://www.cancer.org/espanol/servicios/cuidadospaliativos/una-guia-sobre-el-cuidado-paliativo-o-de-apoyo>
6. OMS (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 de abril de 2014
7. Managing body image difficulties of adult cancer patients: Lessons from available research. Cancer. 120:633-41.
8. Macmillan Cancer Support. Changes in body image. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/changes-to-appearance-and-body-image>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

YO PUEDO



AMAR Y SER AMADO

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO AMAR Y SER AMADO



El cáncer afecta a todos los que forman parte de la vida del paciente, aunque de diversas formas. Los agentes implicados, las familias y los amigos pueden tomar medidas para superar juntos los retos del cáncer y su tratamiento para que nadie se enfrente a la enfermedad solo.

Aunque no existe una fórmula universal para que el paciente de cáncer y su pareja puedan sobrellevar la enfermedad, hay cosas que las parejas pueden hacer para apoyarse mutuamente durante este difícil periodo¹. Por ejemplo, mantener las líneas de comunicación siempre abiertas y dedicar tiempo a hablar de sentimientos y temas difíciles, como el miedo a la recurrencia o problemas financieros, puede ayudar a sobrellevar el impacto emocional².

Para muchas personas, una de las consecuencias más duraderas y devastadoras tras un diagnóstico de cáncer es el impacto sobre su salud sexual y su bienestar³. Tanto los hombres como las mujeres sufren cambios en la actividad sexual y la sexualidad después del tratamiento oncológico⁴. Los cambios

pueden asociarse a efectos secundarios del tratamiento, que a veces son de corta duración, como fatiga o dolor, y otras de larga duración, como la disfunción eréctil derivada de algunos tratamientos del cáncer de próstata. Solicitar información y asistencia a los profesionales de la salud y a los servicios de apoyo del cáncer, puede ayudar a los pacientes a ajustarse a los cambios de la actividad sexual y ayudar a las parejas a renegociar sus relaciones íntimas y su vida sexual.⁵

Los amigos y las familias también pueden desempeñar un papel muy importante aportando apoyo emocional, social y práctico. Dedicar tiempo a estar con una persona, estar dispuesto a hablar de su experiencia y ofrecer ayuda, incluso con pequeñas tareas, puede ser una ayuda enorme⁶. Algunas personas pueden necesitar apoyo durante muchos años después del diagnóstico inicial, mientras siguen padeciendo el impacto físico y emocional del cáncer o, incluso, una vez finalizado el tratamiento.

El apoyo emocional sólido y las relaciones afectivas con parejas, amigos y familia pueden resultar determinantes para una persona con cáncer.

Esta ficha informativa se dirige a



Pacientes
y cuidadores

1. Macmillan Cancer Support. Relationships – You and your Partner. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/relationships/you-and-your-partner>
2. Livestrong. Communicating with your partner. <http://www.livestrong.org/we-can-help/preparing-yourself/communicating-with-your-partner/>
3. Ussher JM, Perz J & Gilbert, E. (2012). Changes to sexual well-being and intimacy after breast cancer. *Cancer nursing*, 35, 456-65
4. Gircis A, Lambert S, Johnson C, et al. (2013). Physical, Psychosocial, Relationship, and Economic Burden of Caring for People With Cancer: A Review. *J Oncol Practice*, 9, 197-202
5. Perz J, Ussher JM, Gilbert et al (2014). Feeling well and talking about sex. *BMC Cancer* 14:228.
6. Sociedad Americana contra el Cáncer. How to be a friend to someone with cancer. <http://www.cancer.org/treatment/understandingyourdiagnosis/talkingaboutcancer/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

YO PUEDO



PEDIR AYUDA

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO PEDIR AYUDA



Mantener redes de apoyo social y hablar del cáncer pueden ser estrategias importantes para sobrellevar el impacto social y emocional que produce esta enfermedad, a corto y a largo plazo.

Esta afirmación sirve tanto para el paciente como para sus cuidadores. Este apoyo puede proceder de diversas fuentes (la pareja, los amigos, los familiares, los compañeros de trabajo, los profesionales de la salud y los orientadores) y algunas personas eligen acudir a grupos de autoayuda o de apoyo. Los grupos de apoyo pueden ofrecer un entorno protector y de apoyo para las personas que viven con el cáncer, de manera que puedan expresar sus sentimientos y reducir la ansiedad y el miedo¹.

A veces los compañeros de trabajo son otra fuente vital de apoyo. Hablar del cáncer con los compañeros y mantener el contacto con ellos durante las bajas laborales puede tener un impacto positivo para la recuperación².

Cuidar de los pacientes de cáncer también ejerce una gran influencia tanto en la salud física como en la mental. Los cuidadores, que suelen ser las parejas, familiares o amigos, reciben muy poca preparación, información o apoyo para llevar a cabo esta función vital³. Muchos cuidadores dejan de lado sus propias necesidades y sentimientos para centrarse en la persona enferma y puede que, como consecuencia, sufran problemas emocionales y aislamiento social⁴. El reconocimiento de los retos que supone cuidar a una persona con cáncer y pedir ayuda puede ayudar a sobrellevarlo y aumentar la calidad de vida⁵ del cuidador.

Las personas que padecen cáncer y sus cuidadores pueden pedir apoyo para ayudarlos a sobrellevar el cáncer.

Esta ficha informativa se dirige a



Pacientes
y cuidadores

1. Ussher J, Butow P, Wain G, et al. (2005). Research into the Relationship Between Type of Organisation and Effectiveness of Support Groups for People with Cancer and their Carers. <http://staging.cancerouncil.com.au/wp-content/uploads/2011/02/Executive-Summary-for-CSG-research-2005.pdf>
2. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>

3. Northouse LL, Katapodi M, Song L, et al. (2010). Interventions with family caregivers of cancer patients: meta-analysis of randomized trials. *CA Cancer J Clin*, n.º 60, p. 317-339
4. NBCF. (2013). So I Bit down on the Leather: Ending the Silence. Sidney: National Breast Cancer Foundation
5. Looking after someone with cancer. <http://be.macmillan.org.uk/be/s-330-information-for-carers.aspx>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

YO PUEDO



HACERME OÍR

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO HACERME OÍR



Los pacientes con cáncer y sus familias, amigos y cuidadores pueden ser grandes apoyos para otras personas que se enfrentan a la enfermedad.

Las personas que han superado un cáncer pueden ayudar a otras contando sus propias experiencias, reduciendo el miedo y el estigma que a menudo impiden que otras personas soliciten atención y apoyo¹. Por ejemplo, la evaluación del impacto de una campaña antiestigma que se llevó a cabo en México y que se centró en dar a las personas que habían superado un cáncer una plataforma para hablar de su experiencia, demostró que el 76 % de las personas expuestas a la campaña aprendió algo nuevo sobre el cáncer, y el 70 % dijo que ahora hablaba más abiertamente de esta enfermedad. Los participantes también comentaron que, gracias a lo aprendido, ahora eran más solidarios con las personas con cáncer².

Las personas también pueden formar parte del debate sobre las políticas contra el cáncer a mayor escala participando en campañas públicas, comunicándose con aquellos que toman decisiones y uniéndose a grupos de apoyo al consumidor para asegurarse de que se da a conocer la perspectiva del paciente. De este modo, los pacientes con cáncer y sus familias pueden favorecer el cambio ayudando a definir los temas que les importan, y reclamando y promoviendo medidas para tratar estas cuestiones³.

Los padres, las familias y los cuidadores de los niños y adolescentes con cáncer deben desempeñar un papel específico para defender y promover la protección de sus derechos, presionando para que se consiga un acceso equitativo a una atención sanitaria de calidad para el cáncer, y sensibilizando a otras personas sobre los retos concretos a los que se enfrentan los niños y adolescentes con cáncer⁴.

Al hacerse oír, las personas pueden convertirse en poderosos agentes de influencia y cambio para todos aquellos afectados por el cáncer.

Te animamos a que te hagas oír y compartas tu historia en worldcancerday.org/share-your-story.

Esta ficha informativa se dirige a



Pacientes
y cuidadores

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report. Austin: LIVESTRONG. <http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>

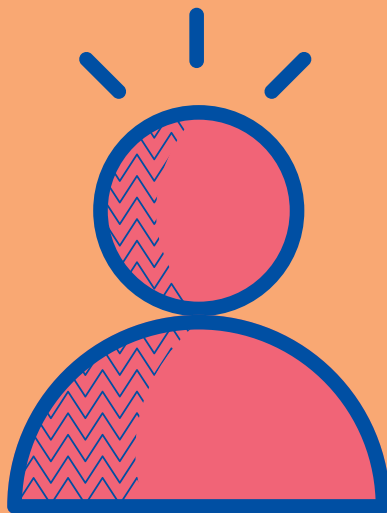
2. Results from LIVESTRONG Mexico anti-cancer stigma campaign. <http://blog.livestrong.org/2012/08/27/results-from-livestrong-mexico-anti-cancer-stigma-campaign/>

3. Cancer Voices Australia. <http://www.cancervoicesaustralia.org/>

4. Childhood Cancer International. <http://www.childhoodcancerinternational.org/>

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER 4 FEB

YO PUEDO



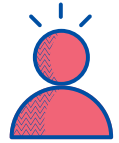
VOLVER AL TRABAJO

Únete a nosotros en 2017
worldcancerday.org

#NosotrosPodemosYoPuedo
#DíaMundialcontraelCáncer



YO PUEDO VOLVER AL TRABAJO



Muchos pacientes con cáncer quieren volver al trabajo. Mencionan razones económicas y emocionales para volver al trabajo porque un empleo les hace recuperar la normalidad, la estabilidad, el contacto social y los ingresos¹.

Con frecuencia, las personas con esta enfermedad necesitan que sus empleadores hagan determinadas concesiones para ayudarles a volver con éxito a su vida laboral^{2,3}. Hablar del cáncer con los empleadores puede ayudar a garantizar que se realicen los ajustes necesarios para la persona con la enfermedad o para sus cuidadores, como la modificación de tareas o la atención a distintas necesidades físicas, p. ej., la adaptación a cambios de movilidad o funcionamiento físico, como la dificultad con las escaleras. También es posible la

vuelta al trabajo escalonada de manera que se facilite el regreso del paciente. Con frecuencia, los tipos de cambios requeridos varían a lo largo del tiempo; por eso es fundamental mantener una conversación abierta y franca de manera continua con el empleador sobre lo que es y no es posible, con vistas a tener condiciones flexibles para evitar malestar entre las partes.

También es importante que las personas con cáncer que deseen volver a trabajar conozcan sus derechos. En muchos países, los empleadores están obligados por ley a realizar ajustes razonables en el entorno de trabajo para los empleados con cáncer, así como a asegurarse de que no se encuentran en desventaja respecto a otros empleados^{4,5}.

Con el apoyo adecuado, las personas con cáncer pueden volver con éxito a su vida laboral.

Esta ficha informativa se dirige a



Centros de trabajo



Pacientes
y cuidadores

1. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>
2. Cancer Council NSW. Working during cancer treatment and recovery. <http://www.cancercouncil.com.au/31271/b1000/cancer-work-you-47/working-during-cancer-treatment-and-recovery/#dMHmPfc29xMVaWJ6,99>
3. Asociación Canadiense contra el Cáncer. (2012). Return to Work Concerns Faced by People Dealing with Cancer and Caregivers. http://www.cancerview.ca/idc/groups/public/documents/webcontent/rtw_literature_review.pdf
4. UICC, Bupa (2015). Working with cancer: Supporting employees living with cancer to return to work. <http://www.iccp-portal.org/resources/uicc-bupa---working-cancer-supporting-employees-living-cancer-return-work>
5. McCabe Centre for Law & Cancer, Cancer Council Victoria. (2013). Making the law work better for people affected by cancer. Melbourne: McCabe Centre for Law & Cancer