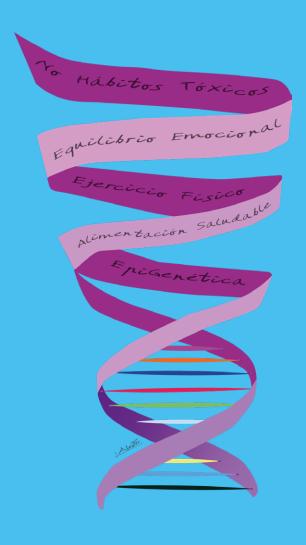
GUÍA BÁSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

APOSTANDO POR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES







Esta guía ha sido elaborada por enfermeros del Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria pertenecientes al grupo de trabajo "Enfermer@s y Ciudadanos juntos contra el Cáncer" de la FECAN (Fundación de Enfermería de Cantabria).

Coordinadora del proyecto y autora principal

Natalia Costanzo Usán

Autores

Mónica Baldeón Mediavilla Cori Blanco Incera Flor Cossío Gómez M. Jesús Fernández Arellano Isabel Gómez Torralbo Dafne González Solana Francisco José Gracia Cordero María Alexandra Gualdrón Romero Raquel Menezo Viadero

Revisores de la guía

Nicolás Olea Serrano Rocío Cardeñoso Herrero Raúl Fernández Carreras

Diseño y maquetación

Alejandro Fernández Zamora

Imprime

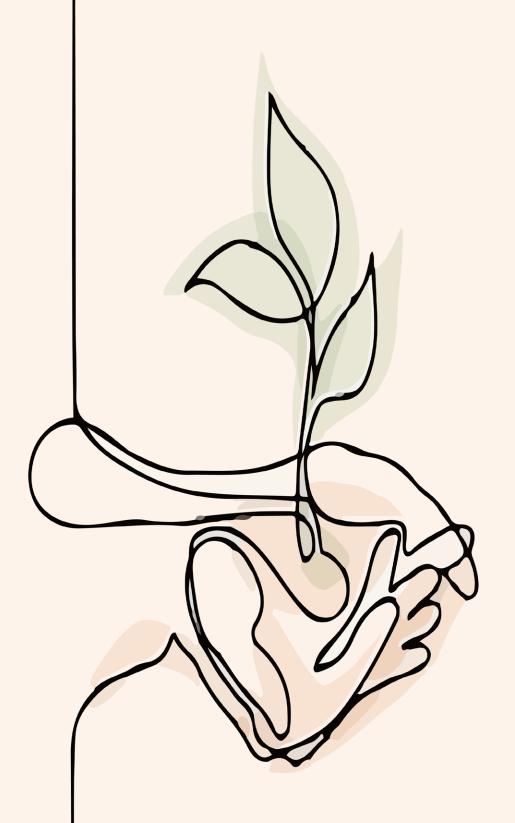
Artes Gráficas J. Martínez

Publicación editada por:

Fundación de Enfermería de Cantabria

ISBN: 978-84-09-16329-8

Depósito Legal: DL SA 848-2019



"Nunca pierdas la oportunidad de comenzar algo sin importar lo pequeño que sea. Pues es maravilloso ver con que frecuencia la semilla de mostaza germina y echa raíces".

Florence Nightingale

PRESENTACIÓN

Como Presidenta de la "Fundación de Enfermería de Cantabria", perteneciente al "Colegio de Enfermería de Cantabria", es un placer presentarles esta guía, que con tanta ilusión y rigor hemos elaborado, y que supone la primera acción dentro del proyecto de prevención: "Enfermer@s y Ciudadanos, juntos contra el cáncer".

En nuestro compromiso como enfermeras con la sociedad, ponemos en marcha este gran proyecto, con el objetivo de frenar la incidencia de cáncer en nuestra comunidad y país. Objetivo ambicioso, para una necesidad urgente.

Conseguir este propósito, requiere de un compromiso firme y responsable, tanto de instituciones, políticos, industria, empresa y profesionales, como de los propios ciudadanos; porque sólo aunando esfuerzos, podremos lograr frenar esta lacra social que es el cáncer.

Nosotras, como enfermeras, queremos aportar nuestro granito de arena y por eso hemos puesto en marcha este proyecto, centrado en el desarrollo de un programa de promoción de la salud y prevención del cáncer, que promueva la adopción de hábitos de vida saludable, que ayuden no sólo a frenar la incidencia del cáncer, sino también de todas las enfermedades crónicas. Todas ellas, están muy relacionadas con los estilos de vida y con factores epigenéticos, sobre los que podemos incidir y modificar. Hay que facilitar a las personas el conocimiento, las habilidades y la competencia necesaria para que sean los líderes de su propia salud. El empoderamiento ciudadano es la clave para el cambio y para el avance.

Es tarea complicada, lo sabemos, no es nada fácil cambiar los estilos de vida, pero tenemos que ser firmes en nuestro compromiso con la salud y ello requiere de un plan serio, con diferentes estrategias, campañas, programas y acción en todos los ámbitos de la comunidad.

Esta guía básica que aquí presentamos, pretende ser una base general de conocimiento, que facilite una primera aproximación a los cambios necesarios a adoptar en todos los campos que conforman nuestra salud.

Dicha guía irá acompañada en su difusión con talleres, seminarios, trabajo grupal, jornadas y diferentes campañas; que permitan presentarla en colegios, universidad, ayuntamientos, asociaciones, centros cívicos, empresas, hostelería, industria...

Un objetivo difícil, que requiere de una gran estrategia. iOjalá se sumen muchas personas a este proyecto y a esta causa!. La prevención es nuestra única salida.

Datos emitidos en informes de la OMS, estiman que más de un 40% de todos los cánceres se pueden prevenir modificando estilos de vida.

No podemos esperar ya más sin hacer nada al respecto.

Pasemos a la acción, ¿NOS ACOMPAÑAS?.

Rocío Cardeñoso Herrero Presidenta de la "Fundación de Enfermería de Cantabria"

PRÓLOGO

Cuando hace cerca de veinte años nuestros representantes en el Parlamento Europeo aprobaron –en un hermoso hemiciclo azul, lleno de estrellas doradas y gente chic- que los postulados del Principio de Precaución deberían iluminar cualquier decisión sobre los riesgos a los que se someten los quinientos millones de europeos, no sabían bien donde se metían.

Desde entonces, la aplicación del principio de precaución ha dividido las opiniones. Algunos lo han visto como un principio inútil y potencialmente peligroso que obstaculiza el progreso. Sin embargo, otros creen que ayuda a proteger la salud humana y el medio ambiente de peligros complejos.

Para los que lo hayan olvidado, recordaré que para tomar decisiones a la luz del Principio de Precaución es necesario actuar con cautela –prudencia- ante la incertidumbre; que en el proceso decisorio cuenta tanto lo que sabemos como lo que ignoramos; que cualquier decisión tiene que ser anticipatoria, sobre todo cuando se prevén daños irreversibles; que es el proponente de una acción el que debe mostrar la inocuidad de su negocio, no el sufridor el que tiene que demostrar el daño sufrido; que siempre es bueno contar con un plan alternativo –incluido el quedarnos como estamos-. Y, por último, que, aunque el proceso decisorio esté en manos de expertos, este debe ser informativo, público y democrático.

¿Y cómo se hace eso? Antes que nada, informando abiertamente e invitando a los ciudadanos a tomar parte en el proceso, codo a codo con los expertos.

Por esta razón, esta Guía que ahora se presenta, te proporcionará claves de conocimiento que otros no te estaban procurando. Léela con tranquilidad, sin agobios. Establecerás tú mismo un orden de prioridades en las elecciones, por dónde empezar y cómo seguir. Descubrirás que tendrás que optar por dos tipos de decisiones. Las muy personales que conciernen a tu seguridad y las de los tuyos, que te permitirán elegir lo que consumes y aceptar unos hábitos y una forma vida. La guía es de una claridad meridiana al respecto.

Y las decisiones políticas que ejerces exigiendo a los gobernantes que deciden por ti -aconsejados por esos expertos que regulan la seguridad de los alimentos, la composición de los cosméticos, las prácticas sanitarias, o la calidad de los objetos de consumo y de tu medio ambiente- que deben poner todo su esfuerzo en preservar tu buena salud y la de los tuyos y que ahora que estás informado, estarás vigilante y ino dejarás pasar una!.

Dr. Nicolás Olea

Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada

INTRODUCCIÓN

Según la OMS, el cáncer es en gran medida evitable. La prevención es un componente esencial de todos los planes de control del cáncer, ya que puede evitar aproximadamente el 40 % de todas las muertes que provoca. Además, factores importantes de riesgo de cáncer como son: el tabaco, exposición a tóxicos ambientales, también son factores de riesgo para otras enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y EL CÁNCER SUPONEN MÁS DEL 60 % DE TODAS LAS MUERTES EN ESPAÑA, POR LO QUE LA MEJOR INVERSIÓN ES LA PREVENCIÓN.

La prevención del cáncer, por tanto, debe considerarse en el contexto de actividades enfocadas a evitar otros procesos crónicos, con los que el cáncer comparte factores de riesgo. Si hablamos de cifras, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, suponen más del 60% de todas las muertes en España, por lo que trabajar en el campo de la prevención debe de ser uno de los primeros objetivos, tanto a nivel individual, como por parte de instituciones y profesiones que se dedican al cuidado de las personas.

Por otra parte, aunque contamos con una esperanza de vida larga, hay que destacar, que según el Observatorio de la Comisión Europea, un 55% de los mayores de 65 años pasan sus años adicionales de vida sufriendo alguna discapacidad, debido a procesos crónicos, en parte prevenibles. En cuanto al cáncer, se estima que de un 5 a un 10% tienen base genética, pero no podemos considerar a los genes como "culpables" de nuestro destino. Los genes predisponen, pero no determinan la aparición de la enfermedad, sino que múltiples factores epigéneticos o dependientes del estilo de vida tienen la última palabra.

AUNQUE ESPAÑA TIENE UNA ESPERANZA DE VIDA LARGA, UN 55% DE LOS MAYORES DE 65 AÑOS PASAN SUS AÑOS ADICIONALES DE VIDA SUFRIENDO ALGUNA DISCAPACIDAD, DEBIDO A PROCESOS CRÓNICOS, EN GRAN PARTE PREVENIBLES.

Es necesario que como ciudadanos tomemos conciencia de que una forma de vida saludable, puede prevenir enfermedades y hacer que vivamos más y mejor, y esto requiere un compromiso con uno mismo que nos lleve a realizar cambios.

En este contexto, de poder sumar años de salud a la vida, se han de tener en cuenta varios aspectos, todos ellos igual de importantes. Los hemos agrupado en cuatro bloques, incorporando componentes clave del estilo de vida que influyen a la hora de prevenir cualquier enfermedad, incluida el cáncer. En estos apartados se tratan pilares básicos como son: la alimentación, el ejercicio físico, salud medioambiental y hábitos tóxicos, y cuidado emocional y espiritual.

Esta guía pretende ser una introducción a cada uno de estos bloques, para todos aquellos que quieran comenzar a ganar salud, adquiriendo una perspectiva general del camino que hay que tomar.

Para nosotros es el inicio del proyecto "Enfermer@s y Ciudadanos juntos contra el cáncer", que comprenderá la ampliación de los apartados de esta guía y actividades dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables para prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas.

ÍNDICE

ALIMENTACIÓN

	La importancia de cuidar tu alimentación			
	ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO			
	Actividad física y ejercicio en la prevención del cáncer			
	SALUD MEDIO AMBIENTAL Y HÁBITOS TÓXICOS			
	Salud medioambiental y hábitos tóxicos. Introducción			
CUIDADO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL				
	El arte de cuidar las emociones para tener salud			

ALIMENTACIÓN

- LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU ALIMENTACIÓN
- APRENDE A PREPARAR TU PLATO SALUDABLE
- COCINA DE FORMA INTELIGENTE
- HAZ QUE TU ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
- ALIMENTOS CONCIENCIA CONTRA EL CÁNCER
- ES NECESARIO MANTENER UN PESO SALUDABLE
- ¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?
- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ
- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE
- BIBLIOGRAFÍA

"Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento".

Hipócrates

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU ALIMENTACIÓN

El tipo de alimentación que adoptamos a lo largo de nuestra vida determina nuestro riesgo a padecer o no cáncer, enfermedades cardiovasculares, obesidad y enfermedades crónicas, como son la diabetes y la hipertensión, entre otras. Son muchos los estudios que concluyen que recomendar un determinado estilo de alimentación ayuda a las personas a realizar cambios positivos en su salud para poder evitar así estas enfermedades.

Dentro de los patrones dietéticos que se pueden recomendar con evidencia científica sólida, se encuentra "**EL PLATO SALUDABLE**" de la Universidad de Harvard, una herramienta visual, sencilla de comprender y que propone básicamente una alimentación mediterránea, que ha demostrado beneficios evidentes para nuestra salud.

Podríamos resumir sus principales puntos:



- DISMINUYE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS.
- DISMINUYE EL CONSUMO DE AZÚCAR.
- COME "COMIDA REAL".(*)
- COME FUNDAMENTALMENTE VEGETALES.
- NO COMAS DEMASIADO.

Las tasas de cáncer se están disparando sobre todo en los países industrializados, grandes consumidores de productos procesados, de refrescos y de comida rápida, que contienen calorías inútiles, azúcar, grasas perjudiciales y carecen de interés nutricional. Además comemos demasiado. Son muchos los estudios que determinan que restringir las calorías totales manteniendo una nutrición óptima alarga la vida y previene el cáncer. **Hay que comer menos y mejor**. Un primer paso o recomendación es suprimir lo que no nos conviene. Sólo con esto, gran parte del trabajo preventivo está hecho y ganaríamos mucho en salud.

(*) Comida real= alimentos naturales mínimamente procesados.







No existe un solo patrón dietético saludable y es necesario individualizar las recomendaciones, pero como generalidad esta herramienta nos aporta una idea de cómo usar las proporciones de los diferentes grupos de alimentos y que tipos de alimentos debemos de priorizar.

QUE DEBEMOS DE SUPRIMIR DE NUESTRA DIETA

- -Alimentos ultraprocesados.
- -Bebidas azucaradas, refrescos y zumos.
- -Alimentos fabricados con harinas refinadas.
- -Postres lácteos que contengan azúcar.
- Bebidas y alimentos que contengan edulcorantes artificiales.
- Carne procesada y fritos en general.

Es necesario reducir el consumo de sal y alimentos que la contienen.





APRENDE A PREPARAR TU PLATO SALUDABLE

VERDURAS



Consume todos los días, en alta proporción, verduras de temporada de todos los colores. Las verduras (sin incluir las patatas en esta proporción), deben de constituir la mitad de cada comida.

FRUTAS



Come frutas de todo tipo y de temporada. Si tomas zumo, que sea natural y no más de un vaso pequeño al día.

CEREALES INTEGRALES



Aumenta el consumo de cereales integrales y limita los productos elaborados con harinas refinadas. Si el plato lo dividiéramos en 4 partes, 1 parte la formarían los cereales, otra parte las proteínas y las 2 restantes deberían de ser verduras.

LEGUMBRES



Consume legumbres regularmente, son indispensables para la salud intestinal, porque son muy ricas en fibra, muy energéticas y aportan saciedad. Existen muchas variedades de lentejas, garbanzos, alubias...

HUEVOS, CARNE Y PESCADO



Son alimentos que contienen proteínas. Priorizaremos: pescado de "pesca sostenible" y pescado pequeño azul. Huevos camperos o de granjas ecológicas. Carne procedente de granjas sostenibles, en donde los animales sean alimentados básicamente con pasto.





GRASAS SALUDABLES



Consume a diario grasas saludables. Están presentes en: aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, pequeñas semillas y pescados.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Incorpora a la alimentación frutos secos crudos o tostados. Aportan grasas saludables, fibra y minerales. Consume nueces, avellanas, almendras, semillas de sésamo, chía, linaza y calabaza.

LÁCTEOS FERMENTADOS



El yogur natural o el kéfir, son interesantes para tu salud intestinal, contienen probióticos. Consúmelos preferentemente ecológicos.

ESPECIAS Y AROMÁTICAS



Incorpora a tus platos especias y hierbas aromáticas: perejil, orégano, romero, tomillo, albahaca, salvia, curry, cúrcuma, pimienta negra, canela, jengibre ...

LÍQUIDOS



Bebe agua, té o café, con poco o nada de azúcar. Evita todo el resto de bebidas azucaradas y edulcoradas.











COCINA DE FORMA INTELIGENTE

√ ALIMENTACIÓN CRUDA

Prioriza el consumo de vegetales crudos para así aprovechar al máximo sus nutrientes. El consumo de fruta y verdura crudas se ha asociado con una disminución en el riesgo de padecer cáncer y con un aumento en las tasas de supervivencia tras padecerlo.

√ ALIMENTOS COCINADOS AL VAPOR

Con este método, los alimentos conservan casi todos sus nutrientes y se intensifica su sabor. Consumir alimentos muy frescos (vegetales o pescados), no excederse del tiempo indicado según el tipo de alimentos que queramos cocinar.

√ COCCIÓN EN AGUA. HERVIR LOS ALIMENTOS

Se usa abundante agua a 100° C provocando una pérdida nutricional por difusión de los nutrientes de los alimentos, por eso es interesante consumir el caldo de cocción. El escaldado es otra técnica muy interesante, que consiste en introducir el alimento en agua caliente por un periodo de tiempo muy breve, evitando así que pierda propiedades.

√ OLLA DE COCCIÓN LENTA O LA "COCINA DE LA ABUELA"

Existen unas ollas llamadas de cocción lenta, que imitan a la "cocina de la abuela". Se cocinan los alimentos a baja temperatura muchas horas, quisándose en su propio jugo o con muy poca aqua.

X MÉTODOS NO SALUDABLES PARA COCINAR

Hornear y freír a alta temperatura, las barbacoas, las parrillas y los ahumados, son técnicas de cocinado no saludables, pues alcanzan muy altas temperaturas. Por encima de los 200°C, se producen sustancias tóxicas. Algunas de ellas son potentes cancerígenos, presentes en la carne chamuscada, café muy torrefacto, fritos muy quemados, etc.

También los ahumados presentan el riesgo de que queden sustancias adheridas derivadas de la quema de las diferentes maderas que aromatizan el alimento.





HAZ QUE TU ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



AUMENTA TU CONSUMO DE VEGETALES DE TEMPORADA



EVITA EL PLÁSTICO. LA "COMIDA REAL" NO LO NECESITA



PREFIERE EL VIDRIO A LAS LATAS Y RECÍCLALO



COMPRA PRODUCTOS A GRANEL. EVITA ENVASES



NO TIRES COMIDA. ORGANÍZATE



SI COMPRAS ENVASADO. LEE EL ETIQUETADO



ELIGE PRODUCTOS DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD (*)



VALORA COMPRAR PRODUCTOS ECOLÓGICOS LIBRES DE QUÍMICOS





BUSCA PRODUCTOS DE PESCA SOSTENIBLE Y DE COMERCIO JUSTO

NOTAS

Si compras verdura y fruta de cultivo convencional, es importante lavarlas bien antes de consumirlas, ya que en su piel se acumulan pesticidas y químicos que se usan en este tipo de agricultura intensiva. Utiliza un chorro de vinagre diluido en agua y frota con un cepillo.

Si puedes pela la fruta y la verdura (si no son ecológicas).

(*)Compra vegetales procedentes de huertas de "cultivos limpios" y alimentos de productores cercanos a tu ciudad.

TU SALUD IMPORTA.



ALIMENTOS CONCIENCIA CONTRA EL CÁNCER

Científicos y cocineros, han unido sus conocimientos y han publicado un libro destinado a la recaudación de fondos para investigar sobre las células madre cancerígenas. Lo que la ciencia ha verificado, es que una dieta basada en ciertos alimentos, junto con estrategias que nos hagan llevar una vida saludable, ayuda a prevenir el cáncer. Además el consumo frecuente de estos alimentos, junto con tratamientos médicos adecuados puede favorecer su curación.



Para más información:

J.A. Marchal & F.Galisteo & F. Rueda. (2018).

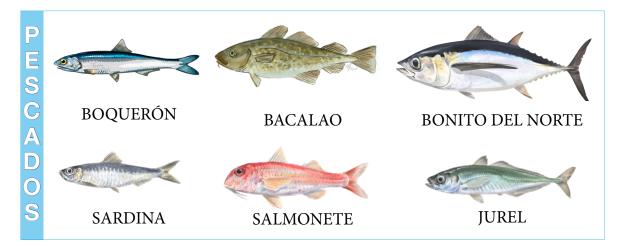
Cocina conciencia contra el cáncer.

Editorial Almuzara. Proyecto Solidario.













Aquellas personas que tengan alguna intolerancia, alergia u otras patologías, deberán tenerlo en cuenta a la hora planificar su alimentación.



ES NECESARIO MANTENER UN PESO SALUDABLE

Muchos estudios refieren, que tener un elevado índice de masa corporal y llevar una vida poco saludable, nos predispone a padecer tumores, sobre todo cáncer de mama, especialmente tras la menopausia, y cáncer de colon.

La obesidad aumenta este riesgo de un 20% a un 40%. Es importante mantener un peso saludable a lo largo de nuestra vida, poniendo especial atención en niños y adolescentes, ya que la obesidad en este grupo de población se ha multiplicado por 10 en los últimos años.



















Se pueden reducir las posibilidades de tener cáncer, hasta un 50%, manteniendo un peso saludable, haciendo ejercicio físico y evitando el tabaco y el alcohol.



Es importante, cuando se intenta bajar de peso, recibir apoyo de un profesional sanitario para tener éxito y lograr hacer cambios que se mantengan a lo largo del tiempo.





TIPOS DE CÁNCER, ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO

BOCA, FARINGE Y ESÓFAGO

El 60% se deben a una carencia relacionada con una dieta pobre en frutas y verduras, ingerir alimentos o bebidas muy calientes aumenta el riesgo. La obesidad es factor de riesgo para el adenocarcinoma de esófago.

MAMA

Obesidad y alcohol son los únicos factores alimentarios demostrados de cáncer de mama.

La obesidad aumenta en torno al 50% el riesgo de cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas.

ENDOMETRIO Y RIÑÓN

El riesgo se multiplica por tres en mujeres obesas, probablemente por los efectos hormonales de la obesidad; hasta el 30% de los cánceres renales podría explicarse por el sobrepeso y la obesidad.

EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES OBESAS SE MULTIPLICA POR DOS

ESTÓMAGO

Carnes, encurtidos, ciertos alimentos en salazón y el alto consumo de sal, aumentan el riesgo y este disminuye con el alto consumo de frutas y verduras.

COLON Y RECTO

Los principales factores de riesgo son el sobrepeso y la obesidad. El riesgo aumenta con el consumo de grasa y carne, pero baja con una dieta a base de vegetales.

> EL 30% DE CÁNCERES RENALES SE ASOCIAN A LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

EL 60% DEL CÁNCER BUCAL, DE FARINGE Y ESÓFAGO SE ASOCIA A LA DIETA

Fuente datos: Sociedad Española de Oncología Médica





¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

Antes llamada FLORA INTESTINAL, es el conjunto de microorganismos que conviven con el ser humano, sobre todo en su intestino grueso. Nuestra salud depende en gran medida del equilibrio que estos microorganismos mantienen a lo largo de nuestra vida.

FUNCIONES QUE DESEMPEÑAN ESTAS BACTERIAS AMIGAS

- Obtienen energía de los alimentos.
- Mejoran la motilidad intestinal.
- Sintetizan hormonas y vitaminas.
- Refuerzan nuestro sistema inmunitario.
- Producen neurotransmisores químicos, como la serotonina.
- Afectan al colesterol circulante y sintetizan beneficiosos ácidos grasos de cadena corta.
- Influyen en nuestro cerebro, pulmones, riñones, piel y vagina modulando sus ecosistemas.



MICROBIOTA INTESTINAL



★ COMIDA PROCESADA O COMIDA "BASURA"	★ ESTRÉS CRÓNICO	★ MEDICAMENTOS DE CONSUMO HABITUAL
★ CONSUMO DE ANTIBIÓTICOS	★ TABACO Y ALCOHOL	★ PESTICIDAS Y FERTILIZANTES QUÍMICOS
★ LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES	★ FALTA DE SUEÑO	★ FALTA DE CONSUMO DE VEGETALES

Más información actualizada sobre microbiota intestinal: "https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/".





PREBIÓTICOS:

Son alimentos muy ricos en fibra que sirven de nutriente para la microbiota intestinal. Son fundamentales para mantener su equilibrio.

PROBIÓTICOS:

Son microorganismos que podemos ingerir y que producen beneficios para nuestra microbiota intestinal.

Los PREBIÓTICOS y los PROBIÓTICOS, pueden equilibrar y normalizar la microbiota intestinal y además influir en otros factores que mejoran la salud en general.

ALIMENTOS PREBIÓTICOS

ALIMENTOS PARA TUS BACTERIAS.

- · Vegetales en general
- · Puerro
- Cebolla
- · Ajo
- Alcachofas
- Espárragos
- Nabos
- Avena
- Plátano verde
- Cereales Integrales
- Almidón Resistente:
 Alimentos que contienen
 almidón (arroz, patata, pasta y
 legumbres), cocinados y enfriados
 en nevera durante 24 horas. Para
 consumir se pueden recalentar.

ALIMENTOS PROBIÓTICOS

CONTIENEN BACTERIAS VIVAS.

- Leche materna
- Yogur (vaca, oveja o cabra)
- · Quesos
- · Kéfir de leche
- · Kéfir de agua
- Encurtidos de vegetales fermentados, como aceitunas sin pasteurizar
- Miso (sin que hierva y no pasteurizado)
- · Vinagre sin pasteurizar
- · Tamari sin pasteurizar
- · Chucrut sin pasteurizar
- · Té kombutcha

CUIDA DE TUS BACTERIAS INTESTINALES Y ELLAS CUIDARÁN DE TÍ





BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

La OMS y UNICEF recomiendan la lactancia exclusiva hasta los seis meses. Los bebés obtienen nutrientes y sustancias que ayudan a su sistema inmunitario a madurar y reforzarse, ofreciendo una protección específica a su entorno.



Una lactancia materna sostenida como mínimo durante 6 meses, reduce las posibilidades de que el bebé sufra infecciones y desarrolle alergias.





Aporta protección frente a las enfermedades respiratorias (incluido rotavirus), y las infecciones gastrointestinales.



Tienen menos probabilidad de desarrollar infecciones de oído o otitis media.

Los niños que son amamantados tienen menos riesgo de sufrir de adultos obesidad y diabetes tipo 1 y 2.



Disminuye el riesgo por muerte súbita del lactante.



La lactancia materna potencia el desarrollo cerebral de los bebés.



Protege contra la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y linfomas.

Información de interés:

- https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna
- http://e-lactancia.org/

Tu grupo de apoyo en Cantabria está en:

- http://www.labuenaleche.org





BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y posiblemente cáncer de útero.



La lactancia materna ayuda a estrechar el vínculo entre el bebé y su madre.



Disminuye el sangrado después del parto y hace que el útero vuelva a la normalidad antes.

La lactancia materna se asocia con cambios metabólicos favorables para la madre, previniendo diabetes, síndrome metabólico y disminuyendo el riesgo cardiovascular.



Facilita la pérdida de peso después del parto.

Prolonga la amenorrea y retrasa la ovulación.

Fomenta la producción de hormonas que disminuyen el estrés y el riesgo de depresión postparto.

Es cómoda, barata, segura, está siempre disponible a la temperatura adecuada y además no genera desperdicios, ya que no precisa de embalaje.



Mejora la mineralización ósea postparto y disminuye las fracturas de cadera en edad postmenopáusica.



"Beneficio socioeconómico": los bebés amamantados enferman menos durante los primeros meses de vida, por tanto disminuye el absentismo laboral de los padres y ahorra recursos sanitarios.





"THE DIET SWICH STUDY"

Un cambio radical en la dieta de tan solo 2 semanas, tiene un impacto inmediato en la composición de la microbiota intestinal. Aumentar el consumo de vegetales ricos en fibra, protege de padecer cáncer de colon, además de otras enfermedades crónicas.







En 2015 se investigó por qué una tribu africana, que basaba su dieta en alimentos ricos en fibra, tenía una tasa muy baja de cáncer de colon, mientras que los afroamericanos que consumían una dieta industrializada, tenían una tasa muy elevada. Durante sólo 14 días, estos dos grupos intercambiaron sus dietas entre sí y se concluyó que la composición de su microbiota intestinal había cambiado, por lo qué se deduce que es posible modularla y prevenir el cáncer de colon mediante intervenciones dietéticas adecuadas.

"BEBIDAS AZUCARADAS Y RIESGO DE CÁNCER"

En 2019, la revista "THE LANCET", publicó un estudio sobre el consumo de bebidas azucaradas y refrescos, incluyendo también los zumos 100% fruta.



101.257
Participantes
5 años
de seguimiento



Concluye que el consumo regular de bebidas que contienen azúcar aumenta la probabilidad del riesgo de contraer cualquier tipo de cáncer.

Los zumos de frutas 100%, también se contemplan como factor de riesgo y aquí cabe resaltar la cantidad de azúcar libre que presentan estos zumos, comparados con la fruta entera, que contiene además su fibra. La fruta debe consumirse masticada y la ingesta de zumos de frutas debe ser ocasional y en caso de hacerse, que sean naturales y consumidos con moderación en vasos pequeños.





BIBLIOGRAFÍA

- Dieterich, C. M., Felice, J. P., O'Sullivan, E., & Rasmussen, K. M. (2013). Breastfeeding and health outcomes for the mother-infant dyad. Pediatric Clinics of North America, 60(1), 31-48.
- Drouin-Chartier, J. P., Zheng, Y., Li, Y., Malik, V., Pan, A., Bhupathiraju, S. N. & Hu, F. B. (2019). Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective US Cohorts of Women and Men. Diabetes care, dc190734.
- Fernandez, O. (2013). Mis recetas antícancer. Ed. Urano, Barcelona. España.
- García-Castillo, V., Sanhueza, E., McNerney, E., Onate, S. A., & García, A. (2016).
 Microbiota dysbiosis: a new piece in the understanding of the carcinogenesis puzzle. Journal of medical microbiology, 65(12), 1347-1362
- Garrett, W. S. (2019). The gut microbiota and colon cancer. Science, 364(6446), 1133-1135.
- Imamura, F. (2015). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. BMJ. Jul 21; 351:h3576.
- Locke, A., Schneiderhan, J. & Zicket, S.M. (2018). Diets for Health: Goals and Guidelines.
 Am Fam Physician. 1;97(11):721-728.
- Marchal, J.A., Galisteo, F. & Rueda, F. (2018). Cocina conciencia contra el cáncer. Ed.
 Almuzara, Córdoba. España.
- O'Keefe, S. J., Li, J. V., Lahti, L., Ou, J., Carbonero, F., Mohammed, K., & Vipperla, K. (2015). Fat, fibre and cancer risk in African Americans and rural Africans. Nature communications. 6, 6342.
- Sonnenburg, J. L., & Bäckhed, F. (2016). Diet-microbiota interactions as moderators of human metabolism. Nature. 535(7610), 56-64.
- Vergnaud, A. C., Norat, T., Romaguera, D., Mouw, T., May, A. M., Romieu, I., & Morois, S. (2011). Fruit and vegetable consumption and prospective weight change in participants of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Physical Activity, Nutrition, Alcohol, Cessation of Smoking, Eating Out of Home, and Obesity study. The American journal of clinical nutrition. 95(1), 184-193.





ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

- ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN LA PREVENCÍON DEL CÁNCER
- BENEFICIOS APORTA MANTENERTE ACTIVO
- CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA
- CAMINAR ES UN BUEN EJERCICIO
- BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA
- ENTRENAMIENTO HIIT PARA PRINCIPIANTES
- LA FLEXIBILIDAD ES MOVIMIENTO
- RECOMENDACIONES
- CONCLUSIONES DE ESTUDIOS INTERESANTES
- BIBLIOGRAFÍA

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El ejercicio físico es un pilar fundamental para mantener un adecuado estado de salud, por el contrario, el sedentarismo y la inactividad tienen consecuencias negativas. Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento, podemos agacharnos, estirarnos o levantarnos casi sólo con pensarlo.

Es importante incorporar el ejercicio físico como algo habitual en la vida diaria. Cada persona el más adecuado para su situación: caminar, correr, nadar, andar en bicicleta... nos va a aportar grandes beneficios.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo causa más muertes que la obesidad.

ACTIVIDAD FÍSICA



La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas, cultivar un huerto y otras actividades recreativas.



Es una subcategoría de la actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física, tanto moderada como intensa, es muy beneficiosa para la salud.

DEPORTE



Es la "actividad física ejercida como juego o competición", cuya práctica supone un entrenamiento y está sujeto a unas normas. Para que una actividad sea considerada deporte debe estar avalada por un reglamento.





BENEFICIOS QUE APORTA MANTENERTE ACTIVO



Ayuda al control del peso



Fortalece los huesos y disminuye el riesgo de osteoporosis



Aumenta la fuerza muscular



Previene el estreñimiento



Mejora la autoestima y el estado de ánimo



Aumenta la flexihilidad



Previene las enfermedades cardiovasculares



Disminuye el riesgo de diabetes





Regula los niveles de hormonas en sangre



Favorece el tránsito intestinal reduciendo la exposición a tóxicos presentes en la dieta



Disminuye la inflamación crónica



Previene la acumulación de grasa corporal



Reduce los niveles de glucosa e insulina en sangre



Mejora la respuesta inmunitaria



El ejercicio al aire libre mejora el nivel de Vitamina D



Ayuda a prevenir y a controlar el estrés



Disminuye el estrés oxidativo, mejorando la reparación del ADN



Según el Instituto Americano de Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research), realizar actividad física disminuye el riesgo de padecer varios tipos de cáncer.

En el informe de expertos concluyen que hay una evidencia sólida de que estar físicamente activo disminuye el riesgo de cáncer de colon, mama y endometrio.

También manifiesta que la actividad física que reduce la grasa corporal, tiene un efecto beneficioso sobre el riesgo de cáncer de esófago, pulmón e hígado, debido además a los efectos de mejora de la respuesta inmunitaria que ha demostrado el ejercicio.



Para que los beneficios del ejercicio perduren en el tiempo, se debe practicar de forma regular en cuanto a intensidad, frecuencia y duración.

Estar físicamente activo no sólo incluye hacer ejercicio físico programado, sino que engloba muchas otras opciones:

MUÉVETE TÚ ELIGES

























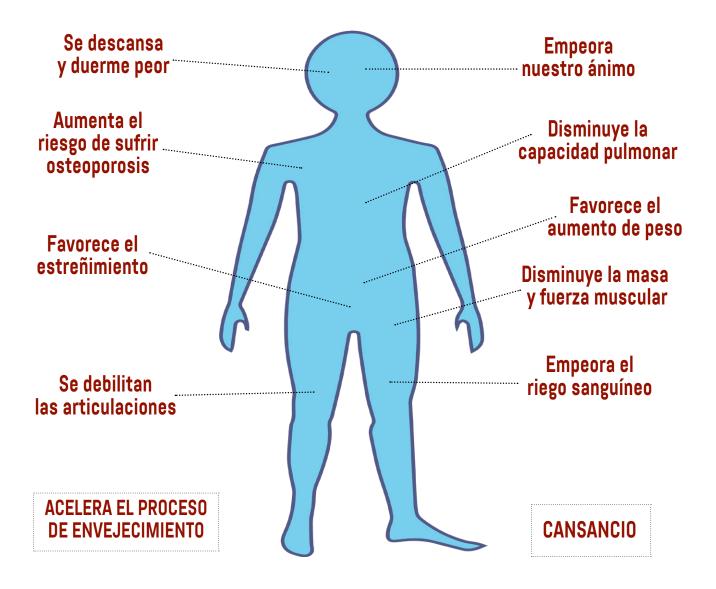


CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

Se define inactividad física, como un nivel de actividad insuficiente, para obtener beneficios para la salud del individuo y que no cumple con las recomendaciones actuales básicas. Al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física suficiente.

La inactividad física aumenta el riesgo de muchas enfermedades, como: la diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria, el cáncer de mama y de colon, acortando la esperanza de vida.

Además conlleva otras consecuencias:







CAMINAR ES UN BUEN EJERCICIO

El ser humano ha caminado por necesidad desde hace miles de años, era nuestro medio de transporte. Antes pasábamos mucha parte del día en movimiento, no había otra forma de desplazarse. Hace relativamente poco, unos dos siglos, con la invención de los coches, ascensores, escaleras mecánicas, aviones, hemos dejado de movernos como lo hacíamos.

Estas horas, que pasamos inactivos, tienen consecuencias muy negativas para nuestra salud, que no desaparecen si tan solo intercalamos alguna sesión ocasional de práctica de algún deporte, aunque sea intenso.

Caminar, es una buena alternativa para mantenerte activo pero debe de incorporarse en el día a día, y hacer de esta práctica un hábito de vida.





Mejora tu calidad de vida



Disminuye el riesgo de obesidad



Es sostenible

¿Sabías que....?

- 75 min. semanales a paso ligero, aumentan 2 años la esperanza de vida.
- Andar más de 3500 pasos al día, reduce el riesgo de diabetes.
- Caminar 30 min. al día, disminuye los síntomas de depresión.
- Caminar 2 h. a la semana, reduce el riesgo de sufrir un infarto cerebral.

"Todos los pensamientos verdaderamente grandes se conciben mientras caminamos Friedrich Nietzsche.





COMIENZA CON PEQUEÑOS CAMBIOS EN TU VIDA DIARIA







Baja antes del autobús



Sube escaleras



Pasea



Pasa más tiempo de pié

NEAT (Non-exercise activity thermogenesis), es el gasto energético diario empleado en cualquier actividad no considerada como ejercicio físico.

HAZ DE CAMINAR UNA RUTINA

1ª Semana. 30'

Camina:

30 min. paso normal Estira al finalizar

2ª Semana. 30'

Camina:

10 min. a paso normal 10 min. a paso rápido 10 min. a paso normal Estira al finalizar



3ª Semana, 45'

Camina:

15 min. a paso normal 20 min. a paso rápido 10 min. a paso normal Estira al finalizar

4ª Semana. 60'

Camina:

10 min. a paso normal 20 min. a paso rápido 10 min. a paso normal 20 min. a paso rápido Estira al finalizar



La marcha nórdica, es otra forma de caminar que consiste en andar con unos bastones especiales, lo cual facilita que brazos, hombros y espalda también se ejerciten. Es una manera sencilla de tonificar músculos sin cargar excesivamente las articulaciones.



Más información : Federación Española de Marcha Nórdica http://www.fenwa.es





BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA

Además de caminar, la fuerza muscular influye directamente en el estado de salud, motivo por el cual, el entrenamiento usando resistencias se incluye dentro de aquellos programas de ejercicio encaminados a mejorar la calidad de vida.

Los ejercicios de fuerza son aquellos en los que se usa la resistencia para lograr una contracción muscular y así fortalecer los músculos.



Algunas enfermedades en las que se han estudiado los beneficios de entrenar usando ejercicios de fuerza son: cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y párkinson.

Debido a que:



- Disminuye la masa corporal y la grasa.
- Aumenta la masa muscular.
- Disminuye las tasas de colesterol.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora el equilibrio.
- Mejora la función del corazón.

No empieces un plan de entrenamiento que terminará algún día. Comienza un estilo de vida que te acompañe para siempre.

Marcos Vázquez.





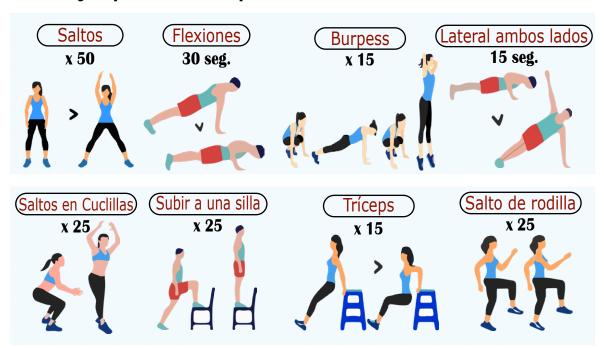
ENTRENAMIENTO HIIT PARA PRINCIPIANTES

ENTRENAMIENTOS DE INTERVALO DE ALTA INTENSIDAD.

Según la Agencia Española de Protección de la Salud, en el deporte, el 73% de la población española de 18 a 74 años, no realiza ninguna actividad física. En muchos casos la falta de tiempo es la excusa y este tipo de entrenamiento la solución.

El entrenamiento HIIT, trata de combinar ejercicios aeróbicos y de resistencia en circuitos que duran aproximadamente unos 7 minutos y que se pueden repetir 2 o 3 veces, intercalando breves tiempos de reposo.

Un ejemplo de rutina podría ser este:





- Sirve para entrenar todos los grupos musculares.
- Se tienen en cuenta: ligamentos, cartílagos y fascias.
- Lo ideal es practicar ejercicios de alta intensidad 2 o 3 veces por semana, con rutinas que duran unos 20-30 min.
- No es necesario disponer de material específico: una pared, una silla o una escalera son suficientes.
- Combinar este entrenamiento con caminar mejora el estado físico de salud.





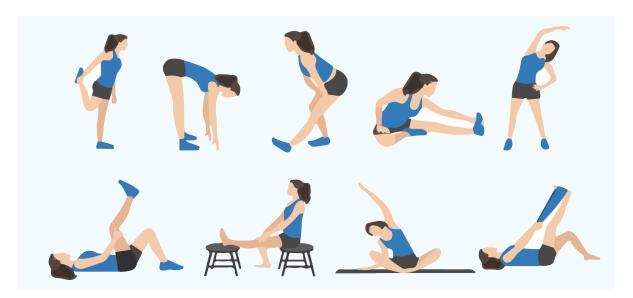
LA FLEXIBILIDAD ES MOVIMIENTO

Es importante, estirar después de realizar ejercicio físico y trabajar la elasticidad de nuestro cuerpo, mediante técnicas o disciplinas dirigidas a este fin.

Nuestro modo de vida, que incluye pasar mucho tiempo sentado, conduciendo, tumbado y otros malos hábitos como llevar zapatos con tacón, contribuyen a que perdamos poco a poco la flexibilidad con la que nacemos. Ser flexibles nos permite movernos sin hacernos daño y mejorar nuestra práctica de ejercicio diario.

Las partes del cuerpo que más se benefician de los estiramientos son: hombros, cuello, pantorrillas, muslos, caderas y espalda.

Una pequeña rutina de estiramientos de 10 min. sería esta:



- Se deben estirar ambos lados del cuerpo por igual.
- -
- Mantener el estiramiento aproximadamente 30 segundos.
- Recordar respirar: exhalar mientras se realiza el estiramiento e inhalar mientras se sostiene.
- No se rebota mientras se estira.
- Existen disciplinas como el stretching (estiramientos), yoga, pilates o tai chi, que pueden ayudar a aumentar tu flexibilidad.





RECOMENDACIONES

Antes de hacer ejercicio se recomienda hacer un calentamiento con ejercicios dinámicos. Después de terminar la sesión dedicar unos minutos a estirar.

Se recomienda alcanzar al menos 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico, de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad alta.

Planifica tu semana con objetivos reales.

Prémiate y refuérzate si los cumples.

Planifica actividades al aire libre.



Adoptar un estilo de vida activo, reduce tu riesgo de cáncer y de padecer otras enfermedades crónicas.

- No todos los ejercicios son adecuados para todo tipo de personas. Es importante INDIVIDUALIZAR las rutinas.
- Es bueno combinar distintos tipos de ejercicio.
- Los inicios deben ser suaves y gradualmente prolongarse en tiempo e intensidad.
- Hay que evitar sobresfuerzos que pueden ocasionar lesiones.
- Asesórate con un profesional.





CONCLUSIONES DE ESTUDIOS INTERESANTES

LA INACTIVIDAD COMO FACTOR DE RIESGO.

Entre el 21-25% de los tumores de mama y colon podrían evitarse si mantuviésemos un estilo de vida activo (OMS).

En torno al 20% de los tumores diagnosticados son producidos por hábitos de vida poco saludables, como inactividad, obesidad, consumo de alcohol o alimentación no adecuada.

Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cáncer Prevention. http://www.cancer.org

EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN EN EL CÁNCER DE MAMA.

Las mujeres que cumplen las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad física, tienen una disminución significativa en el riesgo de padecer todos los tipos de cáncer de mama. Esto es de significativo del sobrepeso y la obesidad en las últimas décadas.

Lope, V., Martín, M., Castelló, A., et al. (2017). Physical activity and breast cancer risk by pathological subtype. Gynecologic ancology, 144(3): 577-585.

La OMS ha elaborado las recomendaciones sobre la actividad física para la salud con el objetivo de proporcionar orientación sobre el tipo, duración, intensidad y cantidad total de actividad física, que se necesita practicar según rangos de edad, para prevenir la obesidad, el sobrepeso y enfermedades crónicas.



Este documento se puede descargar en este enlace:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/







SUMA ANOS DE CALIDAD A TUVIDA



PRACTICA CON AMIGOS

PLANIFICA TU SEMANA CON OBJETIVOS REALES





APRENDE TÉCNICAS Y POSTURAS CORRECTAS



PROGRAMA

H A TU

MEDIDA

NO TE OLVIDES DE ESTIRAR.

PLANIFICA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



MUEVETE CAMINA, BAILA, 1 NAOA,...

BIBLIOGRAFÍA

- Actividad física: Sugerencias y consejos para sobrevivientes. Cancer.net. (Febrero de 2019). https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-f%-C3%ADsica-sugerencias-y-consejos
- Actividad física y cáncer. Instituto Nacional del Cáncer NIH (27 de enero de 2017).
 https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/actividad-fisica-hoja-informativa.
- Como influye el ejercicio físico en el cáncer. Salud Pública. (9 de julio de 2018).
 https://www.correofarmaceutico.com/salud-publica/como-influye-el-ejercicio-fisi-co-en-el-cancer.html
- Dominguez, R., Garnacho-Castaño, M.V., Maté-Muñoz, J.L. (2016). Efectos del entrenamiento contra resistencias en diversas patologías. Nutr Hosp. 33 (3): 719-733.
- Ejercicio físico. Organización Mundial de la Salud (OMS). (23 de Febrero de 2018).
 https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- Iniesta, M.I., Chien, J., Merajver, S.D. (2010). "One-Hit effects and Cancer". Cancer Prev Res; 3 (1): 12-15.
- Lauby-Secretan, B., Scoccianti, C., Loomis, D, et al. (2016). Body Fatness and Cancer--Viewpoint of the IARC Working Group. New England Journal of Medicine. 375(8):794-798.
- Lee, I.M., et al. (2012). "Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. Lancet. July 21; 380 (9838): 219-229.
- Mayor actividad física asociada con menor riesgo de 13 tipos de cáncer. Instituto
 Nacional del Cáncer NIH (comunicado de prensa de 2016).
- https://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2016/mayor-actividad-fisica-asociada
- Obesidad y cáncer. Instituto Nacional del Cáncer NIH. (17 de enero de 2017). https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm
- Romaguera, D., Vergnaud, A. C., Peeters, P. H., Van Gils, C. H., Chan, D. S., Ferrari, P., & Fagherazzi, G. (2012). Is concordance with World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research guidelines for cancer prevention related to subsequent risk of cancer? Results from the EPIC study. The American journal of clinical nutrition, 96(1), 150-163.
- Wiseman, M. (2008). The second world cancer research fund/american institute for cancer research expert report. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective: Nutrition society and bapen medical symposium on 'nutrition support in cancer therapy. Proceedings of the Nutrition Society. 67(3), 253-256.





SALUD MEDIO AMBIENTAL Y HÁBITOS TÓXICOS

- INTRODUCCIÓN
- EVITA EL TABACO Y LOS ESPACIOS CON HUMO
- ¿QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE FUMAR?
- ¿PRODUCE CÁNCER EL CONSUMO DE ALCOHOL?
- DISFRUTA DEL SOL CON PRECAUCIÓN
- CUAL ES EL PROTECTOR SOLAR IDEAL
- DISRUPTORES HORMONALES O ENDOCRINOS
- COSMÉTICOS...; SALUD O BELLEZA?
- PRECONCEPCIÓN Y EMBARAZO
- CONTAMINACIÓN MEDIOAMBIENTAL
- EL AMBIENTE SANO EN EL TRABAJO
- EL RADÓN COMO TÓXICO AMBIENTAL
- BIBLIOGRAFÍA

SALUD MEDIOAMBIENTAL Y HÁBITOS TÓXICOS. INTRODUCCIÓN

El incremento de la tecnología y el resto de actividades humanas, en paralelo al crecimiento de la población, acelera el proceso de contaminación química y electromagnética, afectando al medioambiente, y unido ello, al bienestar del ser humano, amenazando su salud y la de sus descendientes.

Nuestro cuerpo está expuesto de forma continua, a miles de sustancias químicas exógenas, tanto sintéticas como naturales. Son absorbidas y alteran el funcionamiento de células, tejidos y órganos, además de interferir en el metabolismo y perturbar o destruir su equilibrio.

Sustancias como alcohol, tabaco, metales, cosméticos, plásticos, disolventes y plaguicidas, están claramente relacionadas con un aumento en la incidencia de ciertos tipos de cáncer. Estos productos se encuentran en constante estudio y revisión. Es por ello, por lo que los incluimos en esta guía, para informar sobre sus potenciales efectos y recomendar que se evite su exposición, sobre todo en grupos vulnerables y de riesgo.







EVITA EL TABACO Y LOS ESPACIOS CON HUMO

Fumar es el principal factor de riesgo en aproximadamente 15 tipos de cáncer, siendo el más relacionado el de pulmón. El tabaco mata hasta la mitad de sus consumidores (más de 7 millones de personas al año); de los cuales más de 6 millones son consumidores directos y el resto pasivos.

Se consideran productos del tabaco todo lo que está hecho total o parcialmente con tabaco, sea para fumar, chupar, masticar o el tabaco al agua (una modalidad muy extendida entre los jóvenes).

Algunos tipos de cáncer relacionados con el consumo de tabaco:

- Boca y cavidad nasal.
 Hígado
- Ovarios y útero

Pulmón

- Colon y recto
- Cervix

- Esófago
- Páncreas
- Riñón
- Faringe y LaringeEstómago
- Vejiga

LOS GRUPOS MÁS SUSCEPTIBLES AL EFECTO DAÑINO DEL TABACO SON: Adolescentes Ancianos **Embarazadas Enfermos** Niños

FUMAR ESTANDO EMBARAZADA PERJUDICA SERIAMENTE LA SALUD DEL BEBÉ.

NO PERMITA QUE NADIE FUME EN SU CASA O VEHÍCULO. UNA BUENA VENTILACIÓN NO ES EFICAZ.

TENGA EN CUENTA EL HUMO DE SEGUNDA MANO O TABAQUISMO PASIVO YA QUE MATA A MILES DE PERSONAS CADA AÑO.

> HAGA DE SU ENTORNO UN LUGAR SIN HUMO.

El humo de segunda mano (fumador pasivo), conocido como humo ambiental, es el que procede de la combustión de un cigarro o pipa y es exhalado por el fumador, afectando a la salud de las personas de su entorno.

El humo de tercera mano, es la mezcla de gases y partículas derivadas del tabaco, que se adhieren al pelo y la ropa, paredes, muebles, alfombras, suelos,... Permanece hasta 2 semanas adherido, incluso si existe una buena ventilación, y perjudica especialmente a niños cuando gatean por el suelo o juegan.





¿QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE FUMAR?

20 minutos después

Tu ritmo cardíaco baja.

12 horas después

El nivel de monóxido de carbono regresa a la normalidad.

2 semanas después

Tus funciones pulmonares mejoran y desaparece la dependencia a la nicotina.

1 a 9 meses después

La falta de oxígeno y la tos disminuyen considerablemente.

1 año después

El riesgo de contraer una enfermedad cardíaca es mucho menor que el de un fumador.

5 años después

Se reduce el riesgo de un ataque al corazón.

10 años después

Tu riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, y páncreas baja.

15 años después:

El riesgo de enfermedad coronaria es el mismo que el de un no fumador.

Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo, fundamentalmente, la reducción del riesgo de padecer cáncer en un 50%.







& PRODUCE CÁNCER EL CONSUMO DE ALCOHOL ?

Sí. Esta fuera de duda, que el consumo de alcohol puede producir como mínimo los siguientes tipos de cáncer: boca, esófago, garganta (faringe y laringe), hígado, intestino grueso (colon) y mama.

El consumo de alcohol está muy arraigado en nuestra cultura, presente en celebraciones y fiestas, pero existe un gran desconocimiento sobre sus riesgos. Debemos conocer que todo consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer. Cuanto más se beba, mayor es el riesgo. Disminuir su consumo o mejor aún, **NO tomar alcohol** contribuye a reducirlo.





Además las bebidas alcohólicas nos aportan muchas calorías vacías, por ello al reducir o evitar el consumo estaremos contribuyendo a mantener un peso saludable, reduciendo así el riesgo de cáncer.

¿PORQUÉ PRODUCE CÁNCER EL CONSUMO DE ALCOHOL?



El alcohol daña las células hepáticas y puede producir cirrosis que aumenta la probabilidad de aparición de cáncer de hígado.



El alcohol puede incrementar los niveles de algunas hormonas, como los estrógenos, cuyos niveles elevados aumentan el riesgo de cáncer de mama.



En el organismo se transforma en acetaldehído, siendo esta una sustancia cancerígena.







La combinación de **tabaco y alcohol** es especialmente peligrosa, ya que al tomar alcohol, los tejidos de la boca y la garganta se lesionan y pueden absorber más fácilmente las sustancias cancerígenas que contiene el humo del tabaco. Por esta razón las personas que beben y fuman tienen mucho más riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta y/o esófago.

EL ÚNICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER ES CERO

NO ESTÁ DEMOSTRADO:

- Que sea beneficioso recomendar el consumo de alcohol a la población.
- Que una "copita" de vino en la comida sea saludable.

SI ESTÁ DEMOSTRADO:

 Beber alcohol durante la adolescencia puede tener consecuencias muy negativas en el desarrollo del cerebro. Su consumo cada vez es más frecuente en esta etapa, considerando los expertos que traerá consecuencias muy negativas para su desarrollo, en zonas que controlan la memoria a largo plazo y el aprendizaje, lo que afectará al crecimiento de este órgano, que no se desarrolla por completo hasta más de los 21 años.

EN ESTOS GRUPOS DE POBLACIÓN EL CONSUMO SIEMPRE ES DE MAYOR RIESGO



Conductor



Embarazo



Lactancia



Enfermos



Trabajos de precisión



Menores 21 años





DISFRUTA DEL SOL CON PRECAUCIÓN

La exposición al sol, de manera correcta y controlada, tiene múltiples beneficios para la salud, tales como la síntesis de vitamina D, la disminución de la presión arterial, mejora de la salud cardiovascular y el estado de ánimo, debido a la producción de serotonina y melanina. Necesitamos que nuestra piel absorba los rayos del sol, al menos 20 minutos al día para sintetizar vitamina D que nos ayuda a prevenir el cáncer.

Este sol, al que nos debemos exponer a primera hora de la mañana o última de la tarde, debe de ser tomado sin protección, porque si no los rayos no podrán formar esta vitamina D en nuestra piel. El resto de exposición, ha de hacerse con filtros solares adecuados, ya que tomado de forma incorrecta está asociado al fotoenvejecimiento, a las quemaduras y otras lesiones, así como al aumento de riesgo de cáncer de piel.

RECOMENDACIONES PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SALUDABLE

Consultar ante cualquier cambio en manchas o lunares.

Aplicar cremas solares libres de tóxicos, sobre todo en: embarazadas, pieles claras, ancianos y niños.

Evitar la exposición en menores de 1 año.

Hacer uso de las sombras en las horas de mayor influencia solar (12 h. a 17 h.).

Secarse el agua después de bañarse. Proteger la piel, la cabeza y los ojos de la radiación solar con:

- Gafas de Sol homologadas.
- Camisetas y ropas.
- Sombreros y viseras.

Evitar las lámparas solares y cremas autobronceadoras.



Hay que tener especial cuidado con los efectos del sol, los días nublados, con niebla y aquellos que haga mucho calor.





CUÁL ES EL PROTECTOR SOLAR IDEAL

La función principal del protector solar es evitar o disminuir las quemaduras debidas a la exposición al sol y con ello prevenir la aparición de cáncer y de fotoenvejecimiento. Es importante tener en cuenta que, a través de la piel, muchas sustancias tóxicas pueden pasar a nuestro torrente sanguíneo, por eso hay que elegir cuidadosamente el protector solar qué utilicemos.

Existen en el mercado dos tipos de cremas de sol con filtros solares y diferentes sustancias contenidas en ellas, algunas son perjudiciales y otras son aceptadas como no tóxicas. Hay que intentar escoger bien.

CREMAS QUE CONTIENEN FILTROS SOLARES QUÍMICOS O SINTÉTICOS

Actúan absorbiendo la radiación solar y transformándola en no nociva para la piel.

Muchas de estas cremas contienen sustancias que son disruptores hormonales y se usan en forma de nanopartículas. (*)

EVITAR

- Methyl-benzylidene camphor (4-MBC)
- Benzophenone-3 (Bp-3)
- Oxibenzone
- Octyl-dimethyl-PABA (OD-PABA)
- Diethyl phthalate homosalate (HMS)
- Octyl-methoxycinnamate (OMC)

SEGUROS

- Avobenzona
- Mexoryl SX
- Tinosorb M
- Tinosorb S



CREMAS QUE CONTIENEN FILTROS SOLARES FÍSICOS O PANTALLAS MINERALES

Reflejan totalmente la radiación solar impidiendo que penetre en la piel. Estas cremas dejan una capa blanca en la piel. Las que no contienen nanopartículas (*) son las mejores.

EVITAR/PRUDENCIA

- Dióxido de titanio en nanopartículas*
- Óxido de Zinc en nanopartículas*

MUY SEGUROS

- Dióxido de Titanio sin nanopartículas
- Óxido de zinc sin nanopartículas

El protector más recomendable es aquel que contiene pantalla mineral de DIÓXIDO DE TITANIO u ÓXIDO DE ZINC SIN NANOPARTÍCULAS.

(*) Las nanopartículas son moléculas muy pequeñas que penetran en la piel, por lo que es importante evitar estas cremas. La mayoría de cremas solares que compramos en farmacias y supermercados contienen este tipo de filtros. Recomendamos leer la etiqueta de las cremas que compramos.





DISRUPTORES HORMONALES O ENDOCRINOS

Según la OMS, "un disruptor endocrino es una sustancia aportada desde el exterior, que altera la función del sistema endocrino y por tanto, causa efectos adversos sobre la salud en un organismo, en su descendencia, o en la población general".

Es decir, son sustancias químicas, contaminantes ambientales creados generalmente por la actividad humana y la industria, que pueden alterar el sistema hormonal o endocrino.

Los disruptores endocrinos tienen la capacidad de imitar, bloquear o alterar los niveles de hormonas, tales como estrógenos, testosterona, hormonas tiroideas, que afectan a diversas funciones.

METABOLISMO

SISTEMA ENDOCRINO

REGULA LA LIBERACIÓN DE HORMONAS ESENCIALES

REGULA EL CICLO DE REPRODUCCIÓN

Las sustancias que son disruptores hormonales ejercen sus efectos a muy bajas concentraciones y aunque pueden ser consideradas "seguras" por separado, en realidad interactúan varias juntas produciendo un efecto sinérgico o multiplicador, llamado **EFECTO CÓCTEL**.

Es imprescindible adoptar medidas preventivas para minimizar la exposición a los disruptores hormonales en NIÑOS y EMBARAZADAS.

OTRAS RECOMENDACIONES:

- No reutilizar botellas de plástico.
- Evitar envases de plástico.
- No calentar en recipientes de plástico.
- Usar sartenes libres de PFOA.





ALGUNAS SUSTANCIAS A EVITAR





























Para más información:

LIBÉRATE DE TÓXICOS.

Guía para evitar los disruptores endocrinos. Dr. Nicolás Olea. Editorial. RBA





COSMÉTICOS ... & SALUD O BELLEZA?

Un cosmético es aquel producto que se aplica al cuerpo para limpiarlo, hacerlo más atractivo o cambiar su apariencia.



TÓXICOS MÁS IMPORTANTES PRESENTES EN LOS COSMÉTICOS

FTALATOS

Disruptor endocrino. Se utilizan como disolventes, vehículo de las "fragancias", o para hacer más persistentes los perfumes. Lee la etiqueta del producto para asegurarte de que no lo contiene, aunque a veces no aparecen en la lista de componentes.

BISFENOL A

Otro disruptor endocrino. Presente en los envases de policarbonato y componentes de las resinas epoxi usadas como pegamentos o lacas de recubrimiento.

PARABENOS

Se utilizan como conservantes y por sus propiedades bactericidas y fungicidas. La Unión Europea ha establecido unos límites para su uso en los productos cosméticos, pero estas sustancias son bioacumulativas y al utilizarse en muchos productos distintos, resulta difícil saber qué cantidad ha absorbido el cuerpo a lo largo del tiempo.

ACEITES MINERALES

Son derivados del petróleo (silicona y parafinas) y se utilizan como base de pomadas, cremas, aceites de hidratación para niños; e incluso en aceites de uso comestible.

TRICLOSÁN

Muy usado por sus propiedades antibacterianas y fungicidas. Se ha asociado Consumidor de la Comisión Europea ha recomendado limitar su uso.





Las épocas de la vida en que somos más vulnerables a los efectos tóxicos de los disruptores hormonales son: el **embarazo** (por los efectos sobre el embrión y el feto), **las etapas prenatal y postnatal** (antes y después del nacimiento), así como **la pubertad** y **la etapa perimenopáusica de las mujeres.**

Los grupos de población especialmente vulnerables a los posibles efectos de los tóxicos, presentes en los cosméticos y productos de aseo son:



MUJERES EN EDAD FÉRTIL



EMBARAZADAS



NIÑOS



PERSONAS MUY SENSIBLES

Algunos ejemplos de enfermedades vinculadas a la exposición de disruptores endocrinos son la infertilidad, la endometriosis, la pubertad precoz, los cánceres hormonodependientes (mama, próstata y tiroides), obesidad, asma y déficit de atención en niños, entre otras.

Reducir la exposición o evitarla en la medida de lo posible. Leer las etiquetas de los productos. Letrica e los productos. ELIGE LINEAS COSMÉTICAS SIN FTALATOS Y SIN BISFENOL A





PRECONCEPCIÓN Y EMBARAZO.

Estamos constantemente en contacto con múltiples sustancias químicas que nos rodean. Están presentes en productos que usamos todos los días y nos hacen la vida más cómoda. Si planeas quedarte embarazada o ya lo estás, tendrás que prestar especial atención a la exposición a sustancias tóxicas, y a disruptores hormonales, que se sabe, afectan a la salud del bebé que se está formando y condicionará su salud en la vida adulta.

Esto dependerá en gran medida, tanto del tipo de sustancia química a la que nos expongamos, como a la cantidad, por lo que seguir estas recomendaciones puede ser de gran ayuda.

EN CASA Y EN EL ASEO PERSONAL



Ventilar las habitaciones de la casa todos los días.



Aspirar el polvo de la casa en vez de barrerlo.



Evitar usar barnices, pinturas y sprays.



- No usar perfumes, ni desodorantes.
- Usar cosmética eco-certificada.
- Lavar la ropa nueva antes de usarla.
- Usar productos de limpieza con sello ECOLABEL.





EN EL TRABAJO

Algunos trabajos requieren estar en contacto con sustancias que pueden ser tóxicas o implican actividades que pueden ser de riesgo si estás embarazada. Haz saber tu situación para tomar las medidas oportunas.

Algunas recomendaciones son:

- Evitar cualquier espacio con humo.
- Evitar inhalar sustancias volátiles ventilando bien el entorno.
- Lavar las manos después de posibles exposiciones.
- Evitar la exposición a Rayos X o a gases volátiles.
- Evitar la exposición a tickets de caja que contengan bisfenol A.





• EN LA ALIMENTACIÓN

El estado nutricional de la madre, es fundamental para el buen desarrollo del bébe que se gesta dentro, tanto antes del embarazo, como durante el mismo.

Es importante tener en cuenta:

- No fumar, ni tomar alcohol.
- Consumir todos los días vegetales y frutas de temporada.
- Elegir alimentos ecológicos libres de contaminantes químicos.
- Si el producto es de cultivo convencional, lavar muy bien y frotar con un cepillo la superficie. Pelar si es posible.
- Almacenar la comida en recipientes de cristal y NO usar plástico.
- No tomar medicamentos, solo los prescritos por el médico.
- Evitar pescados de gran tamaño (pez espada, bonito...), ya que acumulan más tóxicos que los pequeños.

■ CUANDO EL BEBÉ YA HA NACIDO

- Si se pinta la habitación del bebé, hacerlo con antelación para que ventile bien y buscar una pintura libre de tóxicos.
- Evitar estrenar un coche durante el embarazo y cuando el bebe sea pequeño.
- Si el mobiliario de la habitación del bebé es nuevo, ventilar más a menudo.
- Comprar ropa de algodón orgánico para el bebé (incluyendo hasta los calcetines), pues todo se lo llevan a la boca.
- Lavar los peluches y toda la ropa nueva antes de ponérsela al bebé.
- No usar lociones, cremas o aceites innecesarios sobre el bebé.Leer las etiquetas de los productos y buscar aquellos con sello ECOCERT.
- Buscar pañales que no contengan lociones o perfumes.
- Comprar juguetes cuyo plástico no contenga sustancias tóxicas.

INFORMACIÓN EXTRAÍDA DEL DOCUMENTO: EXPECTING A BABY? Advice about chemicals and pregnancy. Danish Ministry of the Environment. Disponible en: https://eng.mst.dk/media/mst/69080/Expecting a baby.pdf

Para más información detallada: Olea, N. (2019). Libérate de tóxicos. Guía para evitar disruptores endocrinos. Ed. RBA, Barcelona. España.





CONTAMINACIÓN MEDIOAMBIENTAL

La contaminación medioambiental está relacionada con factores físicos, químicos y biológicos externos a una persona, es decir, engloba factores ambientales que pueden incidir en la salud, como son el aumento de riesgo de enfermedades cerebrovasculares y de cáncer de pulmón entre otras. La OMS recomienda crear políticas de salud, en las que prevenir el deterioro del medio ambiente sea uno de los ejes principales, y donde los propios individuos, organizaciones y empresas de una comunidad se vean directamente involucrados y comprometidos con su cuidado.

AGUA



Ríos, humedales, aguas de riego y el mar son contaminados por sustancias químicas, aguas fecales y vertidos industriales. Según datos de la ONU, el 90 % del agua embotellada y el 83% del agua del grifo, contiene partículas de plástico. Debemos exigir agua de mayor calidad en nuestros grifos, fuentes en las calles y jarras en los restaurantes.

AIRE



Representa un importante riesgo medioambiental debido a la contaminación producida por el tráfico y a las emisiones industriales. Influyen tanto la contaminación exterior como la interior (cocinar y calentar hogares utilizando combustibles de biomasa y carbón). Se destruye la capa de Ozono que nos protege de las radiaciones ultravioletas del sol y aumenta el riesgo de cáncer de piel.

TIERRA



La contaminación del suelo mediante basuras domésticas, residuos tóxicos industriales, pesticidas, envases de plástico o metálicos ... trastornan el medio en el que convivimos plantas, animales y personas.

Según un informe del año 2018 de la OMS para la Alimentación y la Agricultura (FAO) " Más gente, más alimentos, peor agua", los contaminantes agrícolas son una grave amenaza e insta a transformar la producción de alimentos para preservar la calidad de los recursos.

Además se suman a estos contaminantes, los desechos electrónicos que se clasifican como peligrosos si contienen mercurio, plomo o retardantes de llama bromados.







Y... ¿ cómo influye el medio ambiente en nuestra salud?

A través de la contaminación física, química y biológica del agua, la tierra y el aire.

¿QUÉ PODEMOS HACER? → REGLA DE LAS "3 R"





INDUSTRIA Y ENERGÍA

Usar tecnologías que disminuyan la emisión de gases, sistemas de depuración y control de vertidos.

Promoción de centrales eléctricas en lugar del carbón, uso de combustibles limpios y energías renovables.



Uso del transporte público, creación de sendas peatonales y carriles bici en ciudades, vehículos con combustibles limpios y renovables y bajas emisiones tóxicas.

JERARQUÍA DE ACCIONES PARA CUBRIR TUS NECESIDADES

USAR LO QUE TIENES

PRESTAR

INTERCAMBIAR

SEGUNDA MANO

HACER

COMPRAR

√EN EL DÍA A DÍA

- Reducir el consumo de plásticos.
- No pedir bolsas en el supermercado.
- Disminuir el consumo de papel.
- No destruir las zonas verdes.
- Agricultura ecológica que prohíba plaguicidas tóxicos.
- No arrojar basuras al medio ambiente.
- No provocar incendios.

Para más información visitar las siguientes webs sobre salud medioambiental:

- https://www.eea.europa.eu/es
- https://www.efeverde.com/espana/
- https://www.agenciasinc.es/Ciencias-Naturales/Ciencias-de-la-Tierra-y-del-Espacio





EL AMBIENTE SANO EN EL TRABAJO

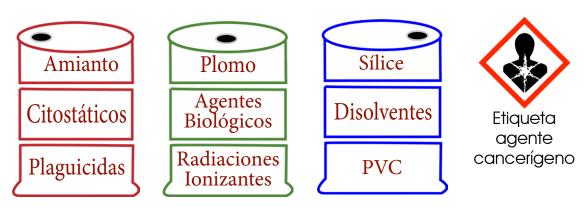
El lugar de trabajo influye directamente en la salud y el bienestar de los trabajadores, y de forma indirecta, en su familia, en las personas de su entorno y en el conjunto de la sociedad. Cada año se producen en Europa alrededor de 120.000 casos de cáncer relacionados con el trabajo como resultado de la exposición a carcinógenos, causando cerca de 80.000 fallecimientos al año.



En Europa, el cáncer es responsable de más de la mitad de las muertes relacionadas con el trabajo. Ya en el año 2000, destacados médicos señalaron la contaminación química como causa principal del cáncer, por ejemplo, la exposición al amianto, según datos de sanidad causa casi 500 muertes al año.

El INSST (Instituto Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo), organismo del estado adscrito al Ministerio de Trabajo es el encargado de promocionar la salud y seguridad en el trabajo conforme a la ley. La legislación estatal promueve la protección de los trabajadores y obliga a las empresas a cumplir con sus responsabilidades. La ley sobre prevención de riesgos laborales obliga a identificar y etiquetar posibles sustancias cancerígenas que pudieran afectar a los trabajadores.

Algunas de estas sustancias potencialmente peligrosas son estas:





Una vez que estas sustancias son identificadas, la exposición profesional a agentes cancerígenos es fácilmente controlable, mediante sencillas intervenciones:

- Sustituir el producto por otro.
- Limitar la exposición.
- Utilizar equipamientos de protección.

¿Y TÚ? ¿TE EXPONES A ALGUNA SUSTANCIA PERJUDICIAL?





EL RADÓN COMO TÓXICO AMBIENTAL

Las actividades de la vida diaria nos obligan a pasar más del 70% de nuestro tiempo en espacios cerrados, por lo tanto, la calidad del aire que en ellos respiramos influye directamente en nuestra salud.

¿QUÉ ES EL RADÓN?

Es un gas incoloro, inodoro e insípido, presente de forma natural en suelos, rocas y agua desde la formación de la Tierra hace aproximadamente 4500 millones de años y forma parte de la cadena de desintegración del uranio. Su peculiaridad es que es RADIACTIVO, luego emite radiación.

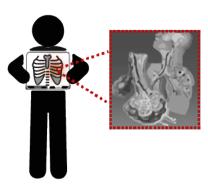
Se filtra a través de grietas en el suelo o paredes pasando a formar parte del aire en el interior de los edificios. Cuando alcanza el aire exterior se diluye en la atmósfera, dejando de suponer una amenaza para la salud.

Su concentración depende de las características geológicas del terreno, de los materiales de construcción y de la ventilación del edificio. Alcanza mayor concentración en los sótanos, bodegas y espacios que están en contacto directo con el terreno. Se mide en Bq/m3 (Bequerelios por metro cúbico).



¿CÓMO ACTÚA?

Aunque el radón es un gas, al desintegrarse da lugar a otros elementos llamados "hijos" que son sólidos y que se fijan a las pequeñas partículas que hay en el aire. Al inhalar, estas partículas son capaces de llegar hasta nuestros pulmones y allí seguir emitiendo radiación que daña nuestro ADN produciendo mutaciones que pueden generar en la aparición de un cáncer de pulmón.

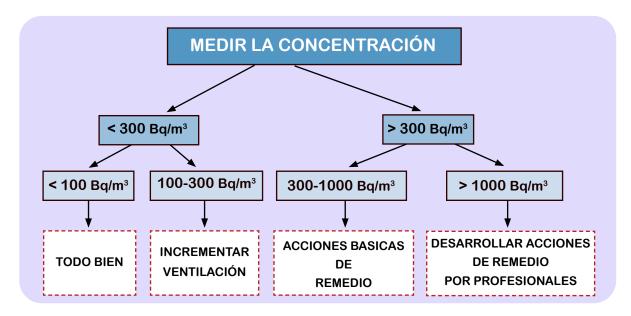






¿QUÉ PODEMOS HACER?

El primer paso, tal y como muestra la Tabla 1, es evaluar el nivel de radón en la vivienda por un laboratorio acreditado. La última Directiva Europea 2013/59/EURATOM establece un nivel de referencia de 300 Bq/m³ promedio anual, indicando que lo ideal sería tener menos de 100 Bq/m³ como recomienda la OMS, pero este último valor ha de tomarse como objetivo a alcanzar especialmente en viviendas de nueva construcción.



¿TIENE SOLUCIÓN EL PROBLEMA?

Por supuesto que sí. De las medidas realizadas por nuestro Grupo Radón en España, solo en algunas zonas del país se encuentran valores elevados (véase mapa en la página web del Consejo de Seguridad Nuclear) y existen técnicas de remedio para poder "retirar" el radón del suelo que está debajo de la vivienda para que no entre en la misma. El pasado Diciembre del 2019, el Ministerio de Fomento introdujo una modificación al Código Técnico de la Edificación, estableciendo los criterios a seguir para que las nuevas viviendas no presenten valores superiores a 300 Bg/m³.

Realizado por GRUPO RADÓN, UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Para más información sobre el gas radón consultar:

- http//:www.csn.es
- http://www.elradon.com





BIBLIOGRAFÍA

- Alcohol drinks and the risk of cáncer. American Institute for cáncer research. (2018).
 https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/alcoholic-drinks
- Chen, Q. Y., DesMarais, T., & Costa, M. (2019). Metals and mechanisms of carcinogenesis. Annual review of pharmacology and toxicology. 59, 537-554.
- Decálogo de la AEMPS para tomar el sol de forma segura. Ministerio de Sanidad,
 Consumo y Bienestar Social. (28 de junio de 2018). https://www.aemps.gob.
 es/informa/notasInformativas/cosmeticos-cuidado-personal/2019/docs/
 NI-COS_3-2019-decalogo-sol.pdf
- EXPECTING A BABY? Advice about chemicals and pregnancy. Danish Ministry of the Environment. https://eng.mst.dk/media/mst/69080/Expecting%20a%20 baby.pdf
- La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
 Recuperado de: https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292
- Market, A. C.L. (2019). Chapter eight cáncer y relaciones laborales: perspectivas para el estudio de una relación compleja en un mercado de trabajo cambiante. Health at Work, Ageing and Environmental Effects on Future Social Security and Labour Law Systems, 166.
- McCallum, W. (2019). Deja el plástico. Ed. Península, Barcelona. España.
- Olea, N. (2019). Libérate de tóxicos. Guía para evitar disruptores endocrinos.
 Ed. RBA, Barcelona. España.
- Porta, M. (2018). Vive más y mejor: Reduciendo tóxicos y contaminantes ambientales. Ed. GRIJALBO.
- ¿Qué medidas se han adoptado en las ciudades para prevenir los efectos de la contaminación atmosférica sobre la salud? Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). https://www.who.int/phe/health_topics/outdoorair/databases/ health_impacts/es/index7.html
- Ruano-Raviña, A., Quindós-Poncela, L., Sainz Fernández, C., & Barros-Dios, J.
 M. (2014). Radón interior y salud pública en España: tiempo para la acción.
 Gaceta Sanitaria. 28(6), 439-441.
- Salazar, W. G., & Martínez, J. C. A. (2019). El Bisfenol A (BPA), análisis de sus efectos en el ser humano. Revista Matices Tecnológicos, 8.
- Tabaquismo y Cáncer en España Situación actual. Observatorio del Cáncer de la AECC. (Mayo 2018). https://www.aecc.es/sites/default/files/content-file/ Informe-tabaquisimo-cancer-20182.pdf





CUIDADO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

- EL ARTE DE CUIDAR LAS EMOCIONES PARA TENER SALUD
- EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL CÁNCER
- ¿COMO AFECTA EL ESTRÉS AL TU ORGANISMO?
- TÉCNICAS PARA EL CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS.
- PASEOS POR LA NATURALEZA Y SU INFLUENCIA EN NUESTRA SALUD
- GUÍA BÁSICA PARA MEJORAR EL ESTRÉS Y SER MÁS FELIZ
- EL PODER SANADOR DEL SUEÑO
- ARTE Y CREATIVIDAD ENFOCADAS A LA SALUD
- EL VALOR DE LA INTELIGENCIA SOCIAL
- LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA
- BIBLIOGRAFÍA

EL ARTE DE CUIDAR LAS EMOCIONES PARA TENER SALUD

La Salud no consiste sólo en no estar enfermo, sino en mantener un estado de bienestar físico, mental y social. Cuidar nuestra salud mental nos permite conocer nuestras capacidades y aprovecharlas, afrontar las adversidades de la vida, ser productivos y contribuir a nuestro entorno social.

Los seres humanos basamos en las emociones y en los sentimientos nuestra capacidad de interactuar con el entorno y con los demás individuos.

EMOCIONES PRIMARIAS













ASCO

MIEDO

SORPRESA

AI FGRÍA

ENFADO

TRISTEZA

Son las más básicas e innatas en el ser humano. Poseen una alta carga genética, es decir, las heredamos, aunque se modelan con el aprendizaje y la experiencia.

Se consideran el núcleo a partir del cual se extiende el amplio espectro de emociones que sentimos.

A partir de las emociones primarias, que son especificas para la supervivencia, se proyectan otras emociones secundarias con funciones claramente adaptativas.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:



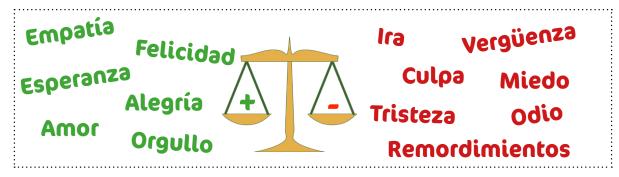
- Nos permite conocernos mejor.
- Nos ayuda a tomar mejores decisiones.
- Favorece el bienestar psicológico.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Alivia y disminuye nuestro estrés.
- Contribuye a alcanzar objetivos y metas propuestas.







Las emociones, tanto negativas, como positivas, hacen que nos adaptemos a las situaciones. La clave es encontrar un equilibrio entre ambas.



Si las emociones negativas se mantienen en el tiempo pueden causarnos problemas y repercutir en nuestra salud.

ALGUNAS SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL SON: DEPRESIÓN IRA COMER MUCHO O POCO TRISTEZA ANSIEDAD PREOCUPACIÓN EXCESIVA SER MUY PESIMISTA INSOMNIO CANSANCIO

Un manejo adecuado de las emociones mejora la calidad de vida y nos ayuda a afrontar los problemas que se nos presentan. La salud emocional incluye el manejo de estos sentimientos, pensamientos y comportamientos, de forma que podamos reconocerlos, además de aceptarlos, y podamos sentirnos bien, tanto con nosotros mismos, como con las personas que nos rodean.

Algunos aspectos a tener en cuenta son:







EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL CÁNCER

El estilo actual de vida incrementa la posibilidad de que todos, en algún momento, padezcamos estrés u otros procesos que pueden afectar a nuestra salud, como son la ansiedad o la depresión. Una acumulación excesiva de emociones negativas, estimula la respuesta al estrés y desencadena procesos inflamatorios fisiológicos que pueden ser precursores de enfermedades crónicas y de cáncer.

Es importante diferenciar dos tipos distintos de estrés:





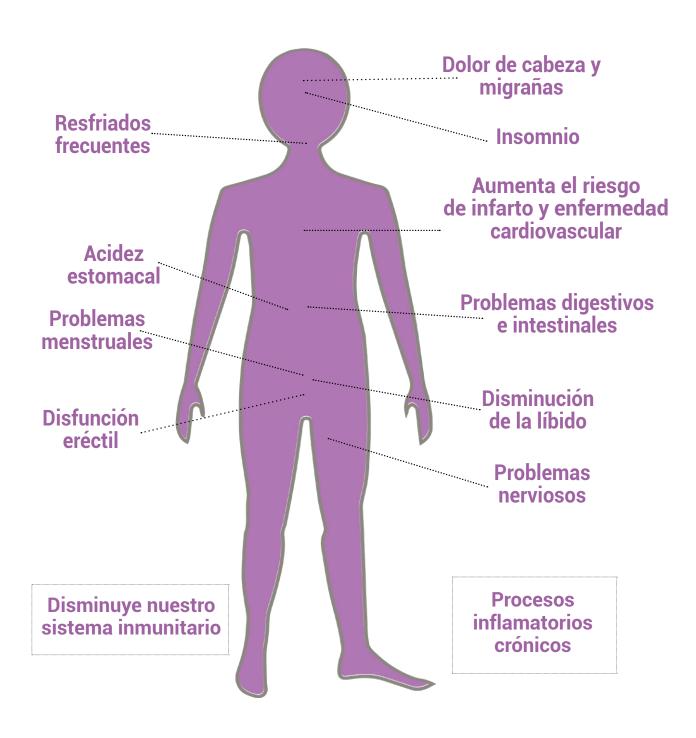
La ansiedad, la depresión o el estrés, prolongados en el tiempo pueden deteriorar nuestra salud. Nos vuelven más vulnerables al desarrollo de enfermedades inmunológicas y hacen que se abandonen hábitos saludables como son: comer de forma saludable, hacer ejercicio físico o llevar una vida social activa.

Según el National Cancer Institute, la evidencia de que directamente el estrés pueda ocasionar cáncer no es sólida, aunque sí está relacionado con una serie de problemas físicos de salud, y con un sistema inmunitario debilitado, que puede predisponer a muchas patologías, incluida esta enfermedad.





¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A TU ORGANISMO?



Para más información consultar:

BIENESTAR EMOCIONAL. Disponible en: www.estilodevidasaludable.mscbs.gob.es





TÉCNICAS PARA EL CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS

Son muchas las disciplinas a las que podemos recurrir para aprender a manejar nuestro estrés. La práctica frecuente de terapias de relajación disminuye el malestar, el sufrimiento emocional, el estrés y la ansiedad.

Cada persona tiene una respuesta diferente a las situaciones estresantes, y son muchas las técnicas que podemos usar para ayudar a mejorar esta capacidad de adaptación, necesaria para sentirnos bien.

Algunas de estas técnicas son:

MINDFULNESS

También llamado conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencionada a lo que hacemos, y en prestar atención a pensamientos, emociones que sentimos y sensaciones corporales, pero sin preocuparnos por sus causas, ni consecuencias y no buscando soluciones.

Esta técnica tiene múltiples beneficios:



"Se tú mismo, los demás puestos ya están ocupados". Óscar Wilde:

Practicarlo mejora nuestra relación con los demás, ya que aumenta nuestra empatía, nos ayuda a desarrollar la capacidad de experimentar situaciones nuevas y a comunicar sensaciones internas. Además disminuye el estrés y los sentimientos negativos, lo cual es muy beneficioso para nuestra salud.





YOGA

La práctica del yoga engloba un conjunto de disciplinas de tipo físico y mental, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente. Su práctica habitual reduce la ansiedad, la depresión, la fatiga y mejora la calidad del sueño. Además puede ser practicado en cualquier rango de edad, ya que es fácilmente adaptable debido a las múltiples variantes que existen.

Mejora la calidad del sueño

Ayuda a desarrollar masa muscular

Aumenta la flexibilidad

Disminuye la ansiedad y la fatiga

Ayuda en el control de procesos que cursan con dolor

"Para aquellos heridos por la civilización, el yoga es el mejor ungüento curativo".

T• Guillemets

MUSICOTERAPIA

La musicoterapia comprende el uso de la música y de sus elementos (sonidos, ritmo, melodía y armonía), a través de un terapeuta cualificado, con el fin de mejorar el bienestar físico y psíquico de las personas.

Se puede experimentar esta disciplina de cuatro formas:

- Improvisar o crear música propia, cantando o tocando un instrumento.
- Cantar canciones o piezas musicales ya compuestas.
- Componer sobre bases musicales.
- Escuchar música grabada o en vivo.

"La música es una revelación mayor que toda la sabiduría y la filosofía".

Ludwig van Beethoven





PASEOS POR LA NATURALEZA Y SU INFLUENCIA EN NUESTRA SALUD

Los seres humanos han disfrutado de los entornos naturales y bosques durante miles de años, beneficiándose de una atmósfera tranquila, hermosos paisajes, aromas agradables, aire fresco y limpio.

Realizar actividades en contacto con la naturaleza, como pasear por el bosque, realizar respiraciones profundas, observar la naturaleza y la fauna y andar descalzo, son medidas asequibles para la mayoría de las personas, mejoran el bienestar físico y ayudan a disminuir el estrés.

BENEFICIOS DE PASEAR POR UN BOSQUE

- Disminución de la tensión arterial.
- Disminución de la frecuencia cardíaca.
- Disminución de las hormonas del estrés.
- Aumento del sistema inmunitario, lo que sugiere un efecto preventivo sobre el cáncer.



"Encontrarás mucho más en los bosques que en los libros; los árboles y las piedras te enseñarán lo que nunca aprenderías de un maestro". "San Bernardo de Claraval"



- Ten contacto con la naturaleza.
- Realiza ejercicio al aire libre.
- Practica relajación al aire libre.
- Programa rutas por la naturaleza.





GUÍA BÁSICA PARA MEJORAR EL ESTRÉS Y SER MÁS FELIZ

Esta relación de propuestas contribuye significativamente al bienestar emocional, y pueden ser incorporadas a nuestros hábitos de vida diarios ya que influyen de forma positiva en nuestra salud.



Quiérete



Gestiona tu tiempo



Fíjate metas alcanzables



Practica aficiones que te gusten



Haz ejercicio físico



Practica ser feliz



Escucha música



Aprende a mantener la calma



Ayuda a los demás



Sé positivo



Come comida saludable



Busca apoyo si lo necesitas



Ama



Practica el sentido del humor y ríete



Cultiva las relaciones sociales





EL PODER SANADOR DEL SUEÑO

Nuestro cuerpo está diseñado para funcionar de forma óptima, y evitar enfermedades cuando estamos en un estado de equilibrio. Durante el día estamos gobernados por un "sistema de vigilia" y por la noche tiene lugar el proceso reparador del sueño.

CURIOSIDADES SOBRE EL SUEÑO

- Dormimos un tercio de nuestra vida.
- El sueño repara el cuerpo cada día.
- El ser humano no puede vivir sin dormir.
- El sistema inmunitario funciona bien si dormimos lo necesario.
- El sueño nocturno tiene una duración diferente dependiendo de la edad.
- El sueño restaura la función cognitiva: aprendizaje, memoria y concentración.
- Dormir lo necesario nos ayuda a mantener un peso saludable.

ARQUITECTURA DEL SUEÑO:

Hay dos fases del sueño bien delimitadas: Fase NO REM y REM



- **Etapa 1 y 2:** nos comenzamos a dormir y a relajarnos. La actividad muscular se detiene. La temperatura corporal baja.
- **Etapa 3 y 4:** nos dormimos profundamente y la respiración y el pulso se enlentece.



• **Etapa 5:** El cerebro está activo, y soñamos en esta fase en forma de historia. Los ojos se mueven rápidamente.

Un ciclo de sueño completo, desde la etapa 1, a la etapa REM, suele durar entre 90 - 110 minutos teniendo, generalmente, cinco ciclos a lo largo de la noche .





No descansar bien tiene efectos negativos en factores fundamentales que propician la enfermedad, como son un aumento de la inflamación y un descenso de la función inmunitaria, lo que nos hace más susceptibles también a las infecciones.

Algunos factores influyen negativamente en el sueño:

- La mala alimentación
- Tabaco y alcohol
- El estrés

- Algunos medicamentos
- Uso de dispositivos electrónicos
- Trabajar a turnos



PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

🔀 Evitar los dispositivos electrónicos, desde dos horas antes de irse a la cama.



Mantener unos horarios fijos al irse a la cama. Darse un baño caliente antes de dormir.





Practicar algún tipo de ejercicio físico, como pasear 2 horas antes de acostarse.



🧰 No tomar cafeína por la tarde ni por la noche.



Cenar poco y pronto. No irse a dormir justo después de cenar.



Tormir en la oscuridad, sin dispositivos electrónicos en la habitación.



🔀 Evitar las almohadas muy altas.



Practicar alguna técnica de meditación o de respiración puede ayudar a dormir.



Dormir en un colchón adecuado.







Mantener Tº de la habitación entre 18 y 21º C . Ventilar la habitación.

Para más información, consultar la guía: "Sueño saludable: evidencias y guías de actuación". Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño, coordinada por M. J. Jurado Luque.





ARTE Y CREATIVIDAD ENFOCADAS A LA SALUD

La arteterapia es una disciplina que engloba varias terapias expresivas, que usan el proceso creativo para mejorar el bienestar físico y psicológico de las personas. Las formas artísticas en el ámbito terapéutico pueden dividirse de la siguiente forma:



ARTES PLÁSTICAS

· Dibujo y pintura

- · Arcilla y barro
- Fotografía
- Cerámica
- Mandalas
- Escultura
- Collage



ARTES LITERARIAS

- Cuentos
- Poesía
- Escritura creativa





- Teatro
- Danza
- Expresión corporal

ARTES MUSICALES

- Música
- Canciones
- Tocar instrumentos

ARTES APLICADAS

- Diseño de ropa
- Diseño de textil
- Cocina

Las propias emociones se pueden expresar a través del arte ayudando a mejorar la autoestima y el control emocional, a disminuir repercute en la salud global de las personas.

CURIOSIDADES SOBRE LA ARTETERAPIA.

- Todas las personas tienen la capacidad de expresarse creativamente
- Las emociones se pueden expresar a través del arte para beneficio personal
- El proceso y el producto que se obtienen son igual de importantes
- No es necesaria experiencia previa, ni habilidades artísticas determinadas
- Puede usarse tanto en prevención de la salud como en procesos ya instaurados de enfermedad







PINTA ESTE MANDALA





EL VALOR DE LA INTELIGENCIA SOCIAL

Nuestra posibilidad de sobrevivir como especie, ha dependido de nuestra habilidad para comunicarnos con los demás, y cooperar en busca de objetivos comunes, que aseguraran nuestra supervivencia y la de nuestros descendientes.

HABILIDADES QUE CARACTERIZAN LA INTELIGENCIA SOCIAL:

- Sirve para entender las situaciones de la vida.
- Nos ayuda a transmitir proximidad y confianza.
- Sinceridad con uno mismo y con los demás.
- Claridad al expresar los propios sentimientos.
- Empatía con los demás.
- Capacidad de cooperar los unos con los otros.



Es importante comprender el término de cohesión social, referido a la salud y al envejecimiento. Cuanta más exista en el entorno de las personas, mejor será su estado de salud y más capacidad tendrá de resolver posibles conflictos personales y problemas de salud a lo largo de su vida.





LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA

Es importante construir un proyecto de vida, que de sentido a nuestra existencia y nos motive día a día, esto nos aportará múltiples beneficios tanto físicos, como psicológicos. Busca el tuyo y nunca dejes de ilusionarte por vivir.

EL JUEGO DE LA VIDA







BIBLIOGRAFÍA

- Almanza-Muñoz, J., Romero-Romo, J. I., & Holland, J. C. (2018). Psico-oncología: abordaje psicosocial del paciente con cáncer. Revista de Sanidad Militar. 54(5): 261-273.
- Berrocal, J. A. J. (2018). Música y neurociencia: La musicoterapia.
 Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas (nueva edición revisada y ampliada). Editorial UOC.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Ed. Síntesis, Madrid.
 España.
- Cantabrana, B., Gonazalez, S., Balsera. Hidalgo, A. (2016). Una literatura de la enfermedad y de la muerte. Revista de Medicina y Cine. 12(1): 47-59
- Gesse, Á. (2018). Sentir el bosque: La experiencia del shinrin-yoku (baño de bosque). Grijalbo llustrados.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2010). Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas. Editorial Kairós.
- Herguedas, A. J. U. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. Medicina naturista. 12(1), 47-53.
- Li, Q. (2019). Effect of forest bathing (shinrin-yoku) on human health: A review of the literature. Santé Publique. 1(HS), 135-143.
- Losada, A. V., & Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud.
 Calidad de Vida y Salud. 12(1), 2-22.
- Merino Andreu, M., et al. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol. 63 (Supl. 2):1-27
- Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., Rocha, R. C. N. P., & Moncayo, F. L. G. (2019).
 El sentido de la vida como recurso espiritual para el cuidado en oncología.
 Revista Cubana de Enfermería. 34(4).
- Rabadan, J., Chamarro, A., Álvarez, M. (2017). Terapias artísticas y creativas en la mejora del malestar psicológico en mujeres con cáncer de mama. Revisión sistemática. Psicooncología. 14: 187.
- Rodríguez Quezada, F.C., Rojas Verdugo, E.P., (2017). Risa y Risoterapia en el campo de la salud y sus beneficios en algunos contextos: Una breve revisión. Killkana Salud y Bienestar. 1(3): 19-22.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría. 79(1), 42-51





EPÍLOGO

Hemos visto a lo largo de esta pequeña guía que el estilo de vida condiciona definitivamente la salud de las personas. Como enfermeras, os animamos a que incorporéis de manera progresiva aquellas medidas que en este documento os proponemos, cuyo objetivo es prevenir tanto el cáncer cómo múltiples enfermedades crónicas. El objetivo es encontrarnos en condiciones óptimas de salud y si enfermamos poder recuperarnos lo antes posible.

Cabe destacar que la tasa de enfermedad crónica es altísima y está consumiendo ya, más del 80% de los recursos sanitarios, a la vez que genera sufrimiento y vulnerabilidad entre la población.

Al cierre de la 2ª edición de esta guía (noviembre 2020), el mundo se enfrenta además a un nuevo y hasta ahora desconocido problema: la pandemia debida a la COVID- 19. Actualmente nos encontramos a la espera de que una posible vacuna nos ayude en el control de esta contagiosa infección.

Conscientes de la necesidad de seguir incorporando importantes estrategias preventivas, ya que consideramos que todo suma, hemos publicado recientemente una Guía básica para el cuidado del sistema inmune, que complementa aún mas toda la información que aquí se ha expuesto.

El sistema inmune es la base sobre la que se sutenta nuestra salud y en todas las patologías cronicas, incluidas el cáncer, este se encuentra alterado.



Ambas guías, esta guía básica de prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas y la guía básica del cuidado del sistema inmune se pueden descargar gratuitamente:

- **Guía sistema Inmune**www.enfermeriacantabria.com/guiasistemainmune.pdf
- Guía prevención del Cancer .. www.enfermeriacantabria.com/guiacancer.pdf

Como ultima reflexión, es importante asumir responsabilidades con uno mismo y comprender que la pieza clave para no enfermar es la prevención.

Nunca es tarde para comenzar el cambio. Tu salud es nuestro compromiso pero tu responsabilidad.



Está en nuestras manos sumar años de calidad a nuestra vida. Es necesario asumir responsabilidades y comprender que la pieza clave para no enfermar es la prevención. Son muchos los aspectos a tener en cuenta y hemos querido en esta guía básica dar a conocer algunos de ellos. La alimentación, el ejercicio físico, la exposición a tóxicos y el cuidado de las emociones, son cuatro de los pilares en los que necesitamos profundizar si queremos vivir más sanos. Esperamos que esta guía , pueda servir de ayuda para que las personas, de manera progresiva, vayan incorporando pequeños cambios en su vida, cada uno en la medida de sus posibilidades, viviendo con ilusión la búsqueda de un camino que nos lleve hacia LA SALUD.

Nunca es tarde para comenzar el cambio.

Natalia Costanzo Usán. Coordinadora del Proyecto



ENFERMER@S Y CIUDADANOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER

