

En Uruguay, el cáncer es la segunda causa de muerte, representando un 24% del total de defunciones.



En términos generales, los riesgos de desarrollar cáncer aumentan con la edad de las personas.

Es importante el diagnóstico oportuno, que logra detectar la enfermedad en etapas tempranas y favorece la efectividad de los tratamientos.

Es invaluable el rol de la prevención para los diferentes tipos de cáncer, a través del control de factores de riesgo como lo son el tabaquismo, el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y la exposición a la radiación UV solar, entre otros.

En URUGUAY cada año son diagnosticados aproximadamente 15.000 uruguayos con cáncer y cerca de 7.000 fallecen por esta enfermedad.



Recomendaciones para el diagnóstico oportuno de diferentes tipos de cáncer:

- Consultar al médico anualmente para chequeo del estado de salud.
- Consultar al médico en forma inmediata ante la presencia de cambios que ocurran en el cuerpo que no tengan causa aparente, como lo son:
 - tos o ronquera persistente,
 - indigestión o dificultades al tragar,
 - durezas o abultamientos en los senos o en otras partes del cuerpo,
 - pérdida anormal de sangre o flujo,
 - cambios en la coloración, tamaño y forma de lunares y manchas de la piel,
 - una herida o llaga que no cicatriza.

4 mujeres por día
EN URUGUAY CONTRAEN
Cáncer de mama

Recomendaciones para la prevención de distintos tipos de cánceres, cuidados tendientes a una vida más saludable:

- Evitar fumar, si aún no has empezado, no lo hagas. Si fumas, déjalo cuanto antes, si no puedes, busca ayuda en el personal de salud.
- Evita los ambientes contaminados con humo de tabaco. Defiende que tu hogar sea 100% libre de humo de tabaco.
- Mantener a lo largo de la vida un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad, a través de una alimentación equilibrada, variada y moderada.
- Realizar actividad física en forma habitual y sostenida.
- Cuidando la piel ante la exposición solar con medidas como: evitar el sol entre las 11 y las 17h, uso de sombra, gorro de ala ancha, lentes, ropa oscura y aplicación de protector solar con factor 30 o más.

Ayúdanos a ayudar!