



# Racó de Salut: Dia Mundial contra el Càncer: 4 de febrer

La paraula càncer comprèn més de 200 tipus de malalties, que poden tenir característiques completament diferents. Tot i així, totes aquestes malalties tenen un denominador comú: les cèl·lules canceroses han adquirit la capacitat de multiplicar-se i disseminar-se per tot l'organisme sense control.

## Fases de la carcinogènesi

**1. Fase d'inducció.** El primer que es produeix són els canvis cel·lulars que doten les cèl·lules de les característiques malignes, és a dir, de multiplicació descontrolada i capacitat d'invasió. És l'etapa més llarga de la malaltia. En cap cas no és diagnosticable ni produeix simptomatologia. Pot durar fins a 30 anys.

**2. Fase *in situ*.** Es caracteritza per l'existència de la lesió cancerosa microscòpica localitzada en el teixit on s'ha originat. En aquesta fase el pacient tampoc no té símptomes. En els adults pot durar uns 10 anys. En determinats casos, com el càncer de mama, de coll uterí o de còlon, es pot diagnosticar la malaltia en aquesta fase mitjançant tècniques que en permeten la detecció precoç.

**3. Fase d'invasió local.** Després, la lesió comença a estendre's fora de la seva localització d'origen i envaeix teixits i altres òrgans adjacents. En l'edat adulta dura entre 1 i 5 anys. L'aparició de símptomes de la malaltia depèn del tipus de càncer, del seu creixement i de la seva localització.

**4. Fase d'invasió a distància.** Per últim la malaltia es dissemina fora del seu lloc d'origen i apareixen lesions tumorals a distància, denominades metàstasis. La simptomatologia que presenta el pacient és complexa, depenent del tipus de tumor, de la localització i de l'extensió de les metàstasis.

## Alguns càncers es poden evitar, i la salut en general pot millorar si s'adopta un estil de vida saludable.

### 12 MANERES DE REDUIR EL RISC DE PATIR CÀNCER

**NO FUMEU.** No consumiu cap tipus de tabac.



Feu de la vostra llar un **ESPAI SENSE FUM**. Doneu suport a les polítiques que promouen els espais sense fum en el vostre lloc de treball.

Mantingueu-vos en un **PES SALUDABLE**. Eviteu l'excés de pes.



Realitzeu **ACTIVITAT FÍSICA EN EL DIA A DIA**. Limiteu el temps que esteu asseguts.

Alimenteu-vos de forma **SALUDABLE**:

- Mengeu força cereals integrals, llegums, fruita i verdura.
- Limiteu el consum d'aliments amb un alt contingut calòric (contingut alt de sucres o greixos).
- Eviteu les begudes ensucrades.
- Eviteu la carn processada. Limiteu el consum de carn vermella i els aliments amb un alt contingut de sal.



Si beveu alcohol de qualsevol tipus, **LIMITEU-NE EL CONSUM**. No beure alcohol és millor per a la prevenció del càncer.

**EVITEU L'EXPOSICIÓ EXCESSIVA AL SOL**, especialment en els infants. Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu el sol artificial.



En el lloc de treball, **PROTEGIU-VOS CONTRA LES SUBSTÀNCIES CANCERÍGENES** i respecteu estrictament les normes i mesures preventives i de seguretat.

Si viviu en una àrea amb alts nivells naturals de **RADIACIÓ PER RADÓ**, preneu les mesures necessàries per a reduir-ne els nivells alts a la llar.



**PER A LA DONA:**



- La lactància materna redueix el risc de càncer per a la mare. Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.
- La teràpia de substitució hormonal augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu-ne l'ús.

Assegureu-vos que els vostres fills participin en els **PROGRAMES DE VACUNACIÓ**:

- Hepatitis B per a nadons.
- Virus del papil·loma humà (VPH) per a les nenes.



Participeu en els **PROGRAMES DE DETECCIÓ PRECOÇ** de:



- Càncer de còlon i recte (homes i dones).
- Càncer de mama (dones).
- Càncer de cervix o coll d'úter (dones).

Els mètodes diagnòstics es poden classificar en diferents grups i segons les tècniques en què es basen:

- Proves analítiques: analitzen els components de les diferents parts de l'organisme (sang, orina...).
- Proves d'imatge: permeten obtenir imatges de l'interior del cos.
- Estudi de teixits: s'obté una mostra de teixit mitjançant una biòpsia o una citologia i s'estudien

les cèl·lules dels teixits sospitosos per confirmar si són malignes o no.

Podeu trobar més informació a la pàgina d'internet que el Canal Salut dedica al càncer: Canal Salut: <http://canalsalut.gencat.cat> Càncer: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Cancer-00001>

**Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes**