

# Día mundial contra el Cáncer

Temas: Salud

---

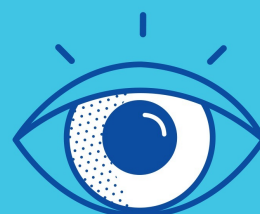
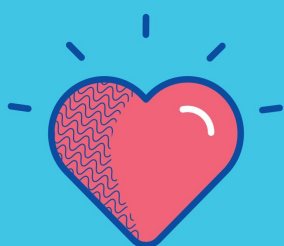
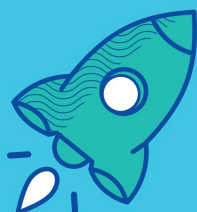
Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 3 minutos

## Lema "Nosotros Podemos. Yo Puedo"

# NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.

## *Prevenir el cáncer*



**ÚNETE A NOSOTROS EN 2018**  
**worldcancerday.org**

#NosotrosPodemosYoPuedo #DíaMundialdelCáncer

 **Mutua Universal**



Con el lema "Nosotros Podemos. Yo Puedo" el 4 de febrero se conmemoró el Día Mundial

contra el Cáncer.

De manera colectiva o individualmente, podemos contribuir a reducir el cáncer. Este esfuerzo se debe centrar tanto en la prevención, como en el control de esta enfermedad, mediante la reducción en la exposición a los factores de riesgo y la mejora del diagnóstico temprano y tratamiento adecuado.

La campaña del **Día Mundial contra el Cáncer 2018** hace énfasis en:

- promover acciones para el control del tabaco
- la promoción de hábitos de vida saludables y
- la detección temprana del cáncer

El cáncer es una de las causas principales de muerte en todo el mundo, responsable de 8.2 millones de fallecimientos anuales. Sin embargo, tal y como aparece en la Guía de la Campaña del Día Mundial Contra el Cáncer, en la sección de los mensajes generales sobre el cáncer:

“ un tercio de estas muertes se pueden evitar y muchos tipos de cáncer son curables si se detectan a tiempo

Cambios en nuestra forma de vida hacen que cada vez más personas de todo el mundo estén expuestas a factores de riesgo de desarrollar cáncer, como el tabaco, una dieta poco saludable o el sedentarismo.

Recuerda todo lo que puedes hacer como organización y como personal en particular para combatir el cáncer:

### **Nosotros podemos**

- Promover acciones, actuar
- Prevenir el cáncer
- Crear entornos escolares saludables
- Crear entornos de trabajo saludables
- Crear ciudades saludables
- Ayudar a los demás a volver al trabajo

### **Yo puedo**

- Adoptar un estilo de vida saludable
- Entender que la detección temprana es clave
- Volver al trabajo
- Llevar las riendas de mi exposición al cáncer
- Amar y ser amado

- Desafiar las percepciones
- Mejorar el acceso al tratamiento oncológico
- Influenciar los cambios de políticas
- Formar buenos profesionales para la lucha contra el cáncer
- Demostrar la necesidad de invertir en el control del cáncer
- Sumar esfuerzos para marcar la diferencia
- Pedir ayuda
- Hacerme oír

## Trabajos saludables

Pasamos gran parte de nuestro tiempo trabajando, de manera que el entorno laboral es un sitio ideal para implantar hábitos saludables.

Es preciso animar a empresas y organizaciones a que conviertan el estilo de vida saludable en una prioridad en el entorno laboral e informen sobre los beneficios de la dieta saludable y el ejercicio, los riesgos del tabaquismo y otros factores de riesgo de cáncer.

**Mutua Universal** ofrece, a sus empresas asociadas, consejos saludables y materiales para crear ambientes que favorezcan la salud y que puedan ayudar a la adopción de estos hábitos saludables, y a animar también a los empleados a participar en estas iniciativas, todo ello con el fin de promocionar la salud.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y estudiar las formas de favorecerla.

Ejemplo de materiales de sensibilización que ofrecemos a nuestras empresas:

### PREVENCIÓN DEL CÁNCER



## PrevenCAREX

Otra línea de actuación de Mutua Universal contra el cáncer es la prevención de la **exposición a agentes cancerígenos en el puesto de trabajo: PrevenCAREX**.

El cáncer es la primera causa de mortalidad laboral en la Unión Europea, con un 53 % del total, frente al 28% causado por enfermedades cardiovasculares y el 6% de las enfermedades respiratorias, según la Comisión Europea. Es el mayor riesgo individual para la salud de los trabajadores en la UE.

En este apartado encontrarás información, instrumentos y recursos para identificar y prevenir la exposición a agentes cancerígenos. También presentamos las últimas novedades legislativas sobre el tema y un apartado sobre hábitos saludables para poder prevenir desde todos los ámbitos.

### PrevenCAREX Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/exposicion-a-cancerigenos/>