

14 formas de prevenir el cáncer

Temas: Salud

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos



Como ya redactamos en el número de enero de 2026, a finales de 2025 se presentó la **5ª edición del Código Europeo contra el Cáncer (ECAC5)**.

El ECAC5 amplía el número de recomendaciones pasando de **12 a 14**, fruto de la evidencia científica más reciente y de cambios para reforzar algunos mensajes, siempre dirigidos de forma específica a la población europea.

En Mutua Universal bajo nuestro lema "**Se puede prevenir**", y basándonos en los iconos utilizados por el ECAC5, hemos realizado el diseño de un nuevo cartel "**14 formas de prevenir el cáncer**", que pusimos a disposición de nuestras empresas asociadas y personas trabajadoras adheridas en la Semana Europea contra el Cáncer del pasado mes de mayo.

Este código es una iniciativa impulsada por la Comisión Europea junto con la IARC (International Agency for Research on Cancer), con el objetivo de ofrecer a la población recomendaciones claras, basadas en la evidencia científica, que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

Desde su primera publicación en 1987 se ha ido actualizando para incorporar avances científicos y cambios sociales. La 4ª edición, publicada en 2015, ha estado vigente durante una década y el nuevo código es el resultado de varios años de trabajo y de la revisión de la evidencia científica más reciente. Esta nueva versión no solo actualiza las recomendaciones, sino que **cambia la manera de entender la prevención del cáncer**.

De la responsabilidad individual a una responsabilidad compartida

Las ediciones anteriores del Código contenían **recomendaciones dirigidas directamente a cada persona** sobre hábitos de vida saludables como no fumar, mantener un peso adecuado, hacer actividad física, seguir una dieta equilibrada, limitar el alcohol o protegerse del sol.

El cambio más importante que aporta el ECAC5 es que, por primera vez, el Código se dirige no solo a la ciudadanía, sino **también a políticos y gobernantes**, asumiendo que la prevención del cáncer es una responsabilidad compartida entre personas, instituciones y sociedad.

“ La **5ª edición del Código Europeo contra el Cáncer** no es solo una actualización de consejos, sino una nueva forma de entender la prevención. Frente a una visión centrada únicamente en las decisiones individuales, el nuevo Código reconoce la influencia del entorno y de las políticas públicas, y propone una prevención más realista y equitativa.

Materiales y recursos de Mutua Universal

En Mutua Universal creemos que la prevención es una de las herramientas más poderosas en la lucha contra el cáncer, por eso nos comprometemos con la difusión del ECAC5 y nuestras recomendaciones y materiales para prevenir la exposición a cancerígenos.

Cartel 14 formas

</sites/webpublica/.content/docs/Prevencion/Codigo-Europeo-contra-el-Cancer.pdf>

Artículo Nuevo Código Europeo contra el Cáncer: ECAC5 . Trabajo Saludable, enero 2026

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202654/prevencion-para-llevar/

Espacio web pública Mutua Universal: PrevenCAREX

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

Espacio web pública Mutua Universal: Radón, un riesgo desconocido

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

