

Nuevo Código Europeo contra el Cáncer: ECAC5

La nueva edición del ECAC no solo actualiza las recomendaciones, sino que cambia la manera de entender la prevención del cáncer.

Temas: Prevención para llevar

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

Lectura estimada 7 minutos



El **Código Europeo contra el Cáncer** 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 a finales de 2025 se presentó la 5ª edición, el **ECAC5**, 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 Comisión Europea reconoce que las recomendaciones individuales solo son posibles si existen entornos que faciliten las opciones saludables, fruto de políticas públicas bien definidas. Para ello incluye recomendaciones dirigidas a los responsables políticos, sobre medidas a nivel poblacional, complementarias a las individuales, que permitan y refuercen las recomendaciones para las personas.

“ Este enfoque supone un cambio profundo: la prevención del cáncer deja de ser solo un asunto de información y pasa a ser también una responsabilidad política y social.

¿Qué cambia para la ciudadanía en general?

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.

Se han realizado cambios en la priorización, desdoblado mensajes para darles mayor importancia y se ha introducido un nuevo factor de riesgo: la contaminación atmosférica.

- El nuevo Código presta más atención a factores como la **calidad del aire que respiramos**, en los espacios en los que permanecemos (hogar, coche, trabajo...) y la

importancia de entornos saludables, ampliando la prevención más allá de los comportamientos individuales.

- Se han modificado los mensajes sobre **alimentación y peso corporal** para dar mayor protagonismo al sobrepeso y la obesidad, alertando de forma clara sobre el consumo habitual de alimentos ultraprocesados, cada vez más presentes en la dieta cotidiana. Respecto a la dieta, se mantiene la recomendación de la ingesta de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras como base de la dieta diaria, limitar la carne roja y evitar la carne procesada. También es más estricto con el **alcohol**; mientras que la edición anterior hablaba de limitar su consumo, el Código actual recomienda evitar el alcohol.
- Respecto a las recomendaciones relacionadas con la **salud de las mujeres**, el ECA5 refuerza mensajes ya presentes, como el papel protector de la **lactancia materna**, que pasa a ser la séptima recomendación y de forma independiente, y se amplía a niños y niñas el mensaje sobre la vacunación frente al virus del papiloma humano (VPH).



Apuesta más amplia para la prevención del cáncer de pulmón





En esta nueva edición ya son seis las recomendaciones directamente vinculadas con el cáncer de pulmón. Este cáncer ha estado históricamente vinculado al humo de tabaco, y este sigue siendo un mensaje central del Código. Sin embargo, el ECAC5 introduce una mirada más amplia y actual.

El nuevo Código reconoce con mayor claridad el papel de otros factores de riesgo, introduciendo la **contaminación del aire**, tanto exterior como en espacios cerrados, que se añade a los ya existentes, como son los cancerígenos en el trabajo y la exposición al radón en interiores.

El ECAC5 también incorpora la **detección precoz del cáncer de pulmón** a los programas de cribado ya existentes de mama, colon y cuello uterino. Esta recomendación refleja los avances científicos en diagnóstico temprano y abre la puerta a mejorar el pronóstico de una enfermedad que durante mucho tiempo se ha detectado en fases avanzadas.

Un Código más actual, más completo y más justo

“ 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.

En Mutua Universal creemos que la prevención es una de las herramientas más poderosas en la lucha contra el cáncer, y nos comprometemos con la difusión del ECAC5 y sus recomendaciones.

“ **¡Se puede prevenir!**

SE PUEDE
PREVENIR

