

4 de febrer, Dia Mundial contra el Càncer

Â

Per tal de conscienciar i mobilitzar la societat en la prevenció i control del càncer, l'Organització Mundial de la Salut, el Centre Internacional d'Investigacions sobre el Càncer i la Unió Internacional contra el Càncer celebren cada 4 de febrer el Dia Mundial contra el Càncer.

El 2018 es van diagnosticar 18 milions de càncers al món i es calcula que d'aquí a vint anys se'n diagnosticaran uns 30 milions. Aquest creixement es basa sobretot en l'augment de la població i de la supervivència de les persones, i els mal hàbits. Tot i que uns 9 milions i mig de persones moriran de càncer enguany, la curació millora any rere any gràcies al diagnòstic precoç i als tractaments.

Un 30% dels càncers es podrien evitar només adoptant hàbits de conducta saludables, que no només poden reduir la incidència de càncer, sinó també de malalties cardiovasculars. Deixar de fumar, beure alcohol amb moderació, evitar el sedentarisme, fer una dieta saludable, participar en els programes de detecció precoç dels càncers de mama i de còlon i recte, participar en els programes de vacunació i d'altres consells recollits en el Codi europeu contra el càncer disminueixen el risc de desenvolupar un càncer i milloren la salut en general. Depèn de nosaltres. Nosaltres decidim!