



LLEVAR VIDAS SALUDABLES

Reducir los factores de riesgo sociales y medioambientales del cáncer y capacitar a las personas para que tomen decisiones saludables son dos componentes primordiales para conseguir el objetivo global de reducir en un 25% las muertes prematuras producidas por enfermedades no transmisibles (ENT) en 2025, y para lograr los objetivos de la Declaración Mundial sobre el Cáncer.

LA DECLARACIÓN MUNDIAL SOBRE EL CÁNCER ESTABLECE QUE PARA 2025:

- Se habrán reforzado los sistemas sanitarios para garantizar la prestación sostenida de programas de control del cáncer eficaces, completos y centrados en los pacientes durante toda la vida (objetivo 1).
- Se habrá disminuido de forma significativa en todo el mundo el consumo de tabaco, el sobrepeso y la obesidad, las dietas poco saludables, el consumo excesivo de alcohol y los niveles de sedentarismo y, también, la exposición a otros factores de riesgo (objetivo 3).
- Se habrá ampliado el alcance de los programas de vacunación universales para incluir el VPH y el VHB ya que provocan infecciones que pueden causar cáncer (objetivo 4).

SUPERAR ESTE RETO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS SI COLABORAMOS PARA:

- Dotar a las personas con el poder que les da el derecho a la salud.
- Crear un entorno que promueva la vida saludable en nuestras comunidades.
- Instar a los gobiernos a que inviertan en sistemas sanitarios que respalden vidas saludables.

EL RETO

En muchos países las percepciones negativas y el estigma asociado al cáncer impiden que se produzca un debate público informado, y perpetúan los mitos y las ideas falsas sobre esta enfermedad. Estas percepciones obstaculizan los esfuerzos para elevar la concienciación sobre la prevención del cáncer, para conseguir comportamientos saludables y para animar a acudir al médico para conseguir un diagnóstico temprano basado en signos y síntomas. Las personas y las comunidades necesitan saber que aproximadamente un tercio de los cánceres se pueden prevenir llevando una dieta sana, realizando actividad física y manteniendo un peso saludable (1, 2).

La obesidad afecta actualmente a un 20-40% de los adolescentes de todo el mundo. Este dato es especialmente preocupante porque el sobrepeso está fuertemente asociado con el aumento del riesgo de padecer cáncer colorrectal, de mama, de útero, de ovario, de páncreas, de esófago, de riñón y de vesícula en etapas posteriores de la vida (3, 4). El alcohol también está fuertemente ligado al aumento del riesgo de padecer varios tipos de cáncer, como el de boca, faringe, laringe, esófago, colorrectal, hígado y mama (5).

Cabe añadir que el tabaco es el responsable de al menos el 22% de todas las muertes por cáncer (6). La disminución de los índices de consumo de tabaco reducirá de forma importante la carga global de un gran número de cánceres, incluido el de pulmón, de boca, laringe, faringe, esófago, páncreas, vejiga, riñón, cuello de útero, estómago y la de la leucemia mieloide aguda.

Aparte del tabaco, de las dietas poco saludables, del consumo abusivo del alcohol y del sedentarismo, se estima que el medioambiente es el factor responsable de un 19% de los casos de cáncer (7). Un factor de riesgo medioambiental importante para el cáncer de pulmón es la contaminación del aire, algo que se está convirtiendo en una preocupación creciente debido a la rápida urbanización (8). Los entornos laborales también pueden ser una fuente de exposición a contaminantes medioambientales. Por ejemplo, la inhalación de amianto contribuye considerablemente a la carga del cáncer de pulmón y causa mesotelioma, cáncer de laringe y de ovario (7). La exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV) también es uno de los factores de riesgo más importantes para los cánceres de piel (9).

En los países de rentas medias y bajas los programas de prevención del cáncer deben ir más allá de afrontar el cambio de comportamiento. Muchos países tienen una carga adicional de exposiciones, siendo la más común las infecciones causantes de cáncer. Se estima que las infecciones crónicas son las causantes de cerca del 16% de todos los cánceres en el mundo y esta cifra aumenta a casi un 23% en los países de rentas medias y bajas. Muchos de los cánceres más comunes, como el de hígado o el de cuello de útero, se

asocian a infecciones provocadas por el virus de la hepatitis B (VHB) o por el virus del papiloma humano (VPH), respectivamente (11,12).

SUPERAR EL RETO

DOTAR A LAS PERSONAS CON EL PODER DEL DERECHO A LA SALUD

La Declaración Universal de los Derechos Humanos consagra el derecho a la salud, que también está respaldado por la comunidad internacional. El derecho a la salud de una persona incluye el acceso a servicios de atención para el cáncer asequibles, de calidad y sin retrasos en todos los niveles de atención oncológica continuada. Aquí también se incluye el acceso a estrategias para promover la salud y prevenir el cáncer, para reducir el nivel de exposición de los factores de riesgo modificables más comunes y sus causas.

Promocionar un enfoque a la prevención que cubra todas las etapas de la vida

Un planteamiento para la prevención del cáncer que cubra toda las etapas de la vida trata los factores de riesgo en todas las edades y etapas, incluida la infancia y la adolescencia. Es algo fundamental para conseguir el derecho a la salud de las personas. La adopción de comportamientos saludables en etapas tempranas de la vida de las personas reduce el riesgo de cáncer y de otras ENT (como la diabetes o las cardiopatías) en la edad adulta. Es de vital importancia informar a los jóvenes de la importancia de tomar decisiones saludables y de incluir a esta población en las estrategias de promoción de la salud y prevención del cáncer (13).

CASOS DE ESTUDIO

Australia: BEING SUNSMART, el programa SunSmart

El programa SunSmart lo fundaron conjuntamente en 1988 las organizaciones Cancer Council Victoria y Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth) y es el más importante del mundo en materia de protección contra la radiación UV. La organización Cancer Council Victoria fue designada internacionalmente como centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de radiación ultravioleta en el año 2004, y volvió a salir elegida en 2008 y 2012. La intención del programa SunSmart es minimizar el coste humano del cáncer de piel en el estado australiano de Victoria. Entre los objetivos del programa SunSmart para el periodo 2013–17 se incluye:

- Reforzar la capacidad de organizaciones y entornos prioritarios para desempeñar un papel en la gestión de los efectos sobre la salud de la exposición a la radiación UV.
- Abogar por conseguir entornos e infraestructuras de respaldo que garanticen un enfoque equilibrado en materia de exposición a la radiación UV.
- Aumentar la concienciación y el conocimiento de la necesidad de protegerse contra la radiación UV en las poblaciones prioritarias mediante la comunicación y difusión activa de mensajes y recursos clave.
- Identificar, establecer y mantener asociaciones estratégicas con el fin de trabajar para conseguir objetivos comunes.
- Demostrar liderazgo y buenas prácticas en la evaluación e investigación en materia de protección contra la radiación UV para que sirvan de guía del programa SunSmart.
- Asegurarse de que el programa cuenta con los sistemas necesarios para que sea efectivo y eficiente.

SunSmart lleva a cabo una combinación equilibrada de intervenciones que afectan al comportamiento de las personas ante la protección solar y la promoción de cambios legislativos y medioambientales más amplios. El noventa por cien de los centros infantiles y de educación primaria del estado de Victoria son miembros de este programa que también realiza una labor de promoción para enseñar a exponerse de forma saludable a la radiación UV en centros de secundaria, en el ámbito laboral, con profesionales de la salud, gobiernos locales y clubes deportivos. El intenso trabajo que realizan en el ámbito comunitario se sustenta mediante campañas en los medios dirigidas a toda la población, que difunden mensajes clave y refuerzan normas sociales positivas en materia de exposición y protección solar.

PROMOVER UN ENTORNO QUE PERMITA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE EN NUESTRAS COMUNIDADES

Las condiciones de vida y laborales de las personas influyen en su capacidad para llevar vidas saludables. Para facilitar la puesta en marcha de políticas y programas de prevención que den más capacidad a las

personas para tomar decisiones saludables es esencial un enfoque que englobe a toda la población y que refuerce la acción multisectorial y las asociaciones, incluida la colaboración con el sector privado.

El uso eficaz de la legislación para la prevención del cáncer

Las medidas jurídicas y reguladoras son planteamientos basados en la población eficaces para reducir la exposición al tabaco, al alcohol, a los alimentos poco saludables y a factores y contaminantes medioambientales (14-16). El impuesto sobre el tabaco se ha identificado como la medida más importante para toda la población que los gobiernos pueden establecer para reducir los principales factores de riesgo de las ENT (16). La OMS calcula que si todos los países aumentaran un 50% los impuestos sobre los paquetes de cigarrillos habría 49 millones menos de fumadores (38 millones menos de fumadores adultos y 11 millones menos de jóvenes) y se evitarían 11 millones de muertes causadas por el hábito de fumar (17). Igualmente, las intervenciones en materia de etiquetado y regulación de la publicidad, promoción y patrocinio pueden reducir la exposición a alimentos y bebidas poco saludables. NOURISHING, el marco de trabajo internacional (ver más adelante) del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF, por sus siglas en inglés) ofrece un paquete de políticas alimentarias que se puede aplicar globalmente y es compatible con las recomendaciones mundiales de la OMS para tratar el problema de las dietas poco saludables y de la obesidad (14, 18).

Promover entornos escolares y laborales más saludables

Las acciones deben ir más allá del ámbito sanitario e incluir la educación, el deporte, la planificación urbana y la agricultura. Los centros educativos y los entornos de trabajo desempeñan papeles importantes. Los colegios pueden promover una cultura que apoye la salud al proporcionar comidas de alto estándar nutricional, instalaciones recreativas y deporte; e incorporar la nutrición y la actividad física en el programa educativo. Los lugares de trabajo de cualquier tamaño pueden crear entornos que fomenten conductas saludables a través de la provisión de ambientes 100% sin humo en todos los espacios interiores; siempre que sea posible, la provisión y el acceso a opciones alimentarias saludables y de instrumentos para dejar de fumar; así como de programas de educación sobre la salud en el entorno laboral que conciencien sobre los factores de riesgo del cáncer. En los entornos laborales también se necesita prevenir la exposición a determinados compuestos carcinógenos, como el amianto.

CASOS DE ESTUDIO

Finlandia: plan de acción para conseguir un país sin humos en 2040

En junio de 2014 el Ministerio de Asuntos Sociales y Salud presentó este plan de acción denominado "Roadmap Towards a Smoke-Free Finland" (Mapa de ruta hacia una Finlandia sin humo) para eliminar el consumo de los productos de tabaco en el país hacia finales de 2040. El plan incluye medidas para evitar que las personas empiecen a fumar y para ayudar a los fumadores a dejar este hábito. También prevé la introducción de rígidas políticas de control del tabaco en línea con los requisitos del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (FCTC, por sus siglas en inglés) y directrices de implementación relacionadas, cuando sea necesario, entre las que se incluye:

- empaquetado estandarizado de los productos de tabaco;
- aumentos impositivos regulares;
- ampliación de las políticas de entornos libres de humo a propiedades residenciales, vehículos privados (en presencia de menores), parques infantiles, parques de atracciones y playas;
- restricciones en el consumo de productos de tabaco, incluida la prohibición de los cigarrillos electrónicos en lugares donde esté prohibido fumar, independientemente de si contienen o no nicotina; e incluir al cigarrillo electrónico que contenga nicotina dentro de la legislación de productos farmacéuticos;
- refuerzo del respaldo ofrecido por el sistema sanitario a las personas que quieran dejar de fumar.

En Finlandia el hábito de fumar ha ido disminuyendo durante varios años. En 2013 el 16% de los finlandeses de 15 a 64 años de edad fumaba a diario. El nuevo plan de acción prevé que para el año 2040 el porcentaje de uso de productos de tabaco para este grupo de edades no supere el 2%.

Se puede obtener más información sobre este plan escribiendo al Sr. Kari Paaso, Director del Ministerio de Asuntos Sociales y Salud (kirjaamo.stm@stm.fi).

Marco de trabajo de la política alimentaria de WCRF Internacional para dietas saludables: NOURISHING

NOURISHING, de WCRF Internacional, es un marco de trabajo para elaborar una política de promoción de dietas saludables. El objetivo de muchas de las acciones basadas en la evidencia de este marco de trabajo es crear un cambio positivo en el entorno alimentario que permita a las personas adoptar dietas más saludables y mantener el peso adecuado, en línea con las recomendaciones para la prevención del cáncer.

Como se apunta en NOURISHING, muchos países ya han emprendido medidas en el ámbito de las políticas alimentarias para hacer frente a la obesidad y a las ENT. Un ejemplo es la ley de nutrición escolar aprobada en 2013 en Eslovenia que prohíbe las máquinas expendedoras de comida y bebida en el recinto escolar. La ley se complementa con directrices nutricionales (que incluyen una lista de alimentos no recomendados), libros de recetas, educación en materia nutricional en todo el programa educativo y estándares para el abastecimiento de alimentos disponibles para todos los colegios.

Para encontrar más información sobre los tipos de medidas políticas en materia alimentaria que se pueden emprender para ofrecer alimentos saludables y establecer estándares en instituciones públicas y otros entornos, como el laboral y el educativo, visite:

http://www.wcrf.org/policy_public_affairs/nourishing_framework/school_workplace_settings_food.php

INVERTIR EN SISTEMAS DE SALUD QUE RESPALDEN VIDAS SALUDABLES

La prevención efectiva del cáncer a nivel nacional comienza con un plan de control del cáncer que responda a la carga del cáncer de un país y al predominio de los factores de riesgo de esta enfermedad. Los planes nacionales de control del cáncer se han diseñado para establecer políticas y programas basados en la evidencia, adecuados a los recursos, cuyo objetivo sea reducir el nivel de exposición a los factores de riesgo del cáncer y reforzar la capacidad de las personas de todas las edades para adoptar decisiones saludables. Pero, por encima de todo, la elaboración de planes precisos y efectivos requiere datos fiables obtenidos a partir de registros del cáncer basados en la población. Estos datos son esenciales para informar a los gobiernos de la envergadura y la naturaleza de la carga del cáncer en cada país, para evaluar los factores de riesgo más importantes de esta enfermedad y para guiar la planificación y la asignación de recursos con los que conseguir el mayor impacto.

Los planes nacionales de control del cáncer también desempeñan un papel vital para reforzar los sistemas sanitarios al determinar las principales restricciones que impiden ofrecer servicios de calidad y eficaces, como el contar con profesionales capacitados, e identificar las oportunidades de integración con las plataformas e infraestructura existentes para que el país pueda responder con más efectividad a todos los retos sanitarios de una forma coordinada y eficiente. Por ejemplo, la inclusión de la vacuna del VPH debe considerarse como una plataforma desde la que mejorar la salud de los adolescentes al combinarse de forma sinérgica con otras intervenciones de la sanidad pública, como la salud reproductiva, la nutrición y la educación; también para reforzar las asociaciones en todos los sectores, incluido el educativo. La vacuna contra el VHB también puede integrarse en los servicios de salud reproductiva, materna, neonatal e infantil como parte rutinaria de la atención posnatal.

El recién estrenado portal de la Asociación Internacional de Control del Cáncer (ICCP, por sus siglas en inglés) apoya a los países durante el ciclo de planificación para permitir que los gobiernos creen planes a medida de la carga del cáncer y de los sistemas sanitarios nacionales. El portal reúne todos los recursos importantes necesarios para ayudar a los países a implementar los compromisos para las ENT al ofrecer un almacén central con información sobre las mejores prácticas, también ofrece una herramienta para iniciar los planes y una base de datos donde se pueden buscar los planes nacionales de control del cáncer ya publicados. La dirección del portal es: www.iccp-portal.org/.

Para los gobiernos es más rentable invertir en la prevención del cáncer que afrontar las consecuencias. El coste económico del cáncer (se estima que alcanzará los 458.000 millones de dólares en 2030) supera con creces el coste de la inversión en medidas preventivas. Por otra parte, se estima que las medidas basadas en la población para reducir los factores de riesgo (tabaco, dietas poco saludables, consumo abusivo de alcohol y sedentarismo) de todas las ENT, incluido el cáncer, asciendan a tan solo 2000 millones anuales en países de rentas bajas y medias (19, 20).

CASOS DE ESTUDIO

Plan francés para la prevención del cáncer 2014-2019

El Instituto Nacional del Cáncer de Francia (INCa), en colaboración con el gobierno de este país, presentó su tercer plan contra el cáncer el pasado Día Mundial contra el Cáncer (4 de febrero de 2014) en París, con la presencia oficial del presidente francés François Hollande.

Este tercer plan nacional de control del cáncer francés (Plan Cáncer 3) se divide en cuatro secciones principales, y hace un especial hincapié en la prevención. El primer tema de enfoque trata sobre cómo aumentar la tasa de curación de los pacientes de cáncer mediante objetivos como el aumento significativo de las posibilidades de recuperación de las personas enfermas y la resolución de las desigualdades regionales. El segundo trata del mantenimiento de la continuidad y de la calidad de vida mediante la conservación de la autonomía, la continuidad y la calidad de vida de los pacientes de cáncer durante y después del tratamiento. El tercero trata sobre cómo maximizar el control y organización de la lucha contra el cáncer impulsando un planteamiento democrático en materia de salud y poniendo a prueba políticas de control de esta enfermedad basadas en datos compartidos.

El último tema de enfoque está dedicado a la inversión en la prevención y en la investigación. El objetivo principal de este tema es reducir el número de muertes relacionadas con el cáncer a la mitad en los próximos veinte años, ya que el 40% de ellas se puede prevenir mediante cambios en el comportamiento individual y colectivo. El plan establece que se tomarán medidas preventivas, como la presentación del programa nacional de control del tabaco, se ofrecerá un acceso más claro y amplio a la información sobre los factores de riesgo del cáncer, y se protegerá a las poblaciones y trabajadores expuestos a factores de riesgo medioambientales que pueden provocar cáncer. El objetivo del plan también es ofrecer los medios para investigar de forma innovadora y compartida.

SUPERAR ESTE RETO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS SI...

Las personas, las familias, los profesionales sanitarios, los encargados de elaborar políticas y los políticos son conscientes de que con las estrategias correctas en materia de dieta, actividad física y peso saludable se puede prevenir un tercio de los cánceres.

Se incluye a niños y adolescentes en las políticas y estrategias que promueven comportamientos saludables como parte de un planteamiento de vida para prevenir el cáncer.

Se incluyen las vacunas del VHB y del VPH en los calendarios de vacunación nacionales para evitar estas infecciones en países en los que los cánceres de hígado y de cuello de útero constituyen una prioridad para la salud pública.

Todos los colegios y entornos laborales toman medidas que hagan que la opción saludable sea la norma establecida.

Todos los entornos de trabajo están libres de humos.

Todas las organizaciones reconocen que invertir en la salud y el bienestar de las personas beneficia a las empresas.

Los gobiernos se dan cuenta de que es más rentable invertir en la prevención del cáncer que afrontar las consecuencias.

Los gobiernos de todo el mundo emprenden acciones para aumentar los impuestos del tabaco.

Para ayudar a todos los países a establecer compromisos globales relativos a las ENT, como parte del plan de control nacional contra el cáncer, se dispone de asistencia técnica y recursos para lograr las mejores prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

1. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Disponible en: <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.
2. Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, Dikshit R, Eser S, Mathers C, Rebelo M, Parkin DM, Forman D, Bray F. GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2013. Disponible en: <http://globocan.iarc.fr>, consultado el 30 de junio de 2014.
3. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*, n.º 382, p. 427-51
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Ovarian Cancer 2014. Disponible en: http://www.dietandcancerreport.org/cup/cup_resources.php.
5. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization.
6. WHO. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.
7. WHO. (2011). *An overview of the evidence on environmental and occupational determinants of cancer*. Geneva: World Health Organization.
8. IARC. (2013). IARC Scientific Publication No. 161: Air Pollution and Cancer. (A. C. Kurt Straif, Ed.).
9. WHO. Health effects of UV radiation. <http://www.who.int/uv/health/en/>, consultado el 30 de junio de 2014.
10. de Martel C, Ferlay J, & Franceschi S. (2012). Global burden of cancers attributable to infections in 2008; a review and synthetic analysis. *Lancet*, n.º 13, p. 607-615
11. WHO. (2009). WHO position paper on human papillomavirus vaccines. *Weekly Epidemiological Record*, n.º 84, p. 117-32
12. WHO. (2009). WHO position paper on hepatitis B vaccines. *Weekly Epidemiological Record*, n.º 40, p. 405-20
13. NCD Child, PMNCH, NCDA & DOHaD (2014). Sustaining human development: leveraging early life opportunities to prevent and control NCDs. Disponible en: <http://www.ncdchild.org/News/Policy-Brief-Sustaining-Human-Development-Leveraging-Early-Life-Opportunities-for-NCDs>
14. WCRF International. (2014). WCRF International Food Policy Framework for Healthy Diets: NOURISHING. http://www.wcrf.org/policy_public_affairs/nourishing_framework/index.php.
15. WHO. (2010). Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization.
16. Jamison DT, Summers LH, Alleyne G, et al. (2013). Global health 2035: a world converging within a generation. *Lancet*, publicado en Internet el 3 de diciembre de 2013 <http://dx.doi.org/10.1016/>.
17. WHO (2014). Raising tax on tobacco: What you need to know. Geneva: World Health Organization.
18. Hawkes C, Jewell J, Allen K. (2013). A food policy package for healthy diets and the prevention of obesity and diet-related non-communicable diseases: the NOURISHING framework. *Obes Rev*, 14, Suppl 2, 159-168.
19. WHO. (2011). *Scaling up action against noncommunicable diseases: how much will it cost?* Geneva: Organización Mundial de la Salud.
20. Bloom, DE, Cafiero ET, Jane-Llopis E, et al. (2011). *The Global Economic Burden of Non-communicable Diseases*. Foro Económico Mundial. Geneva: World Economic Forum.

La campaña de 2015 del Día Mundial contra el Cáncer ha estado respaldada por las organizaciones Dutch Cancer Society y World Cancer Research Fund International.

