

Estrecha relación tabaco-cáncer

Según un informe de la Sociedad Americana del Cáncer (ACS), más de 7,5 millones de personas han muerto en 2007 a causa de algún tipo de cáncer de los casi 100 que se han descubierto hasta el momento.

El tabaco, una alimentación inadecuada, la falta de ejercicio físico, la obesidad, la exposición solar sin protección y la exposición a radiaciones en los lugares de trabajo son causa del 70% de los cánceres.

Esos datos y el convencimiento de que estar informado y un diagnóstico precoz pueden salvar vidas hacen que la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) centre su actividad en la comunicación masiva de información útil para la prevención de la enfermedad, así como su detección temprana.

En este sentido, presentó, el pasado 4 de febrero, Día Mundial Contra el Cáncer, su campaña "Me encanta vivir sin humo", un programa que quiere transmitir un sencillo e importante mensaje a los padres: "el tabaquismo pasivo es peligroso para tu salud y la de tu familia. Ofrece a tus hijos un entorno sin humo de tabaco", según versa su web.

Acaba con Piti

Según datos de la AECC, 700 millones de niños respiran aire contaminado por el tabaco, por lo que están expuestos diariamente a más de 60 sustancias cancerígenas. Y sólo en un entorno libre de tabaco 100% podemos proteger a nuestros hijos y familia de los graves problemas que causa el tabaquismo ajeno. Además, el tabaco es responsable de 56.000 muertes al año.

Por todo esto, la AECC desarrolla programas terapéuticos para ayudar a dejar de fumar, así como campañas dirigidas a niños



y jóvenes para prevenir el consumo de tabaco y apoyar a los que ya se han iniciado a abandonar este hábito.

En esta lucha por acabar con el tabaquismo, la AECC convoca, por segundo año consecutivo, el concurso "Acaba con Piti", con el que se pretende que "niños y jóvenes de entre 11 y 18 años aporten sus ideas sobre cómo debemos dirigirnos a ellos para convencerlos de que no empiecen a fumar y, si ya lo han hecho, para que lo dejen", afirma Cristina Sota, de la Asociación Española Contra el Cáncer de Burgos.

Piti es un cigarrillo humeante, protagonista de la web www.loestoydejando.org. Aquí se puede encontrar información sobre el tabaco, las consecuencias y riesgos de fumar y multitud de motivos para acabar con este hábito insano.

El II Concurso "Acaba con Piti" se ha saldado con tres ganadores en sus tres

Programas AECC Burgos

ÁREA PSICOSOCIAL:

- Apoyo psicológico a enfermos y familiares.
- Programa "Mucho x Vivir" (mujeres mastectomizadas): Apoyo psicológico, voluntariado testimonial, talleres ocupacionales (teatro, costura, etc.), actividades lúdicas (excursiones, cenas, etc.), talleres de hidrocinesterapia (gimnasia en piscina y en gimnasio).
- Apoyo social: ayudas económicas puntuales, entrega de primeras prótesis post-mastectomía, asesoramiento en la tramitación de recursos sociales, préstamo de material ortopédico (camas articuladas, sillas de ruedas, andadores etc.).
- Atención y apoyo a enfermos terminales en sus domicilios a través de nuestra unidad de cuidados paliativos.

PREVENCIÓN:

- Cursos de deshabitación tabáquica.
- Programas de tabaco y alcohol en centros escolares.
- Programa "Actúa" (información sobre cáncer para niños).
- Programas de alimentación para adultos responsables de la dieta familiar.
- Charlas de prevención (alimentación, tabaco, aparato genital femenino, mama, próstata, sol y código europeo).
- Día mundial contra el tabaco (31 mayo).
- Día mundial del cáncer de mama (19 de octubre).

■ ■ ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

categorías: María Molpeceres Jorge, de Valladolid (categoría 11-13 años), Pedro Arribas Gridilla, de Badajoz (cat. 14-16 años) y Tomás de Arriba Matas (cat. 17-20 años), todos galardonados con una Wii.

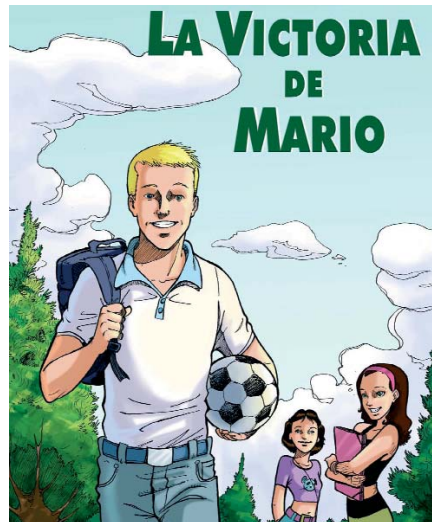
La AECC se está involucrando de pleno en la sensibilización sobre los peligros de la exposición al humo ambiental y la necesidad de disfrutar de ambientes libres del humo de tabaco, por lo que, además de esta convocatoria, ofrece charlas educativas, realiza campañas de concienciación o edita publicaciones con distintos enfoques de la enfermedad: "La mejor medicina", un cuento para niños sanos entre 6 y 9 años que explica la enfermedad; "Alguien muy especial ya no está", libro dirigido a niños entre 9 y 13 años que han perdido un ser querido; "Vamos a quimioterapia", un folleto que explica de forma sencilla el tratamiento o "La victoria de Mario", un cómic para adolescentes que facilita estrategias prácticas para decir no al tabaco.

AECC en La Red

Esta iniciativa no es la única actividad de la Asociación Española Contra el Cáncer en su lucha contra esta enfermedad. En los últimos años, la AECC se vale de Internet para difundir su mensaje:

En www.todocancer.org se puede encontrar, de forma fácil y rápida, información sobre el cáncer, así como participar con tu opinión y experiencias para concienciar a la sociedad. A través de esta web, la AECC tiene en marcha un programa de formación e-learning para centros educativos, "Actúa contra el cáncer, actúa por tu salud". "El programa está dirigido a niños de entre 10 y 13 años y tiene por objeto que los jóvenes se conviertan en adultos responsables y conscientes de la importancia de cuidar su salud y prevenir el cáncer", explica Cristina. "Introduciendo una clave personal, el alumno y el personal docente acceden al programa online que, con diseño atractivo, pretende formar a los alumnos en materia preventiva".

Otro espacio dedicado especialmente a los más pequeños es www.aecc.junior.org,



la web en la que niños y jóvenes, padres, profesores y personal sanitario pueden recavar información y encontrar una guía útil sobre cómo actuar en casos de cáncer infantil.

Y para quienes no tienen acceso a internet, la AECC ha dispuesto un teléfono gratuito atendido por voluntarios y profesionales de la asociación, Infocáncer (900-100-036), en el que, al igual que en la web, se facilita información sobre la enfermedad, los recursos existentes (tratamientos, ayudas, etc.) y se ofrece apoyo emocional a enfermos y familiares.

AECC en Burgos

La AECC nace en 1953 y cuenta con representación en más de 2.000 localidades españolas.

"En Burgos, la primera constancia que se tiene de la formación de la Junta Provincial data del 8 de junio de 1965, pero ya anteriormente la AECC había comenzado sus actividades en esta provincia sin que se sepa fecha exacta", asegura Esther Gil, de AECC Burgos. "En 1997 conseguimos poner en marcha nuestra Unidad de Cuidados Paliativos que sigue trabajando en la actualidad y en 1998 inauguramos la sede donde nos encontramos actualmente, un piso cedido por el Ayuntamiento en la plaza del Rey San Fernando, junto a su maravillosa Catedral, que podemos contemplar desde la ventanas de nuestra sede", continúa.

Consejos AECC

- **TABACO:** Es el principal factor de riesgo evitable causante de la enfermedad oncológica. Se considera que entre el 25 y 30% de los cánceres diagnosticados en países desarrollados están vinculados al tabaco.
- **ALCOHOL:** Su consumo aumenta el riesgo de padecer, entre otros, cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colón rectal y mama. En el cáncer de hígado esta asociación es muy importante, sobre todo a través del desarrollo previo de cirrosis hepática.
- **SOL:** El cáncer de piel es más frecuente en las personas de piel blanca y su principal cauce es la luz ultravioleta de la exposición solar. La AECC dirige sus charlas a ofrecer información sobre las características del sol, enseñar a diferenciar los efectos beneficiosos y perjudiciales de los rayos solares, mostrar los diferentes tipos de piel y ayudar a elegir el fotoprotector adecuado.
- **ALIMENTACIÓN:** El 30% de las muertes por cáncer están relacionadas con la alimentación. Las tasas más bajas de muchos cánceres en el sur de Europa son atribuidas, fundamentalmente, a una dieta pobre en carnes rojas y en grasas de origen animal y, rica en pescado, aceite de oliva, verduras, hortalizas, frutas y cereales. Por tanto, la información difundida por la AECC se centra en los hábitos positivos de la alimentación, conocer la composición de los alimentos, afianzar el uso y controlar el abuso de distintos componentes de la dieta y generar una actitud positiva hacia el seguimiento de una dieta equilibrada.
- **EJERCICIO FÍSICO:** la AECC da información sobre hábitos positivos de cuidado de la salud a través de ejercicio físico.

■ ■ ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

AECC recorre en 4X4 el Camino del Cid



Según la AECC, en España se diagnostican unos 16.000 nuevos casos de cáncer de mama cada año. Y aunque la mortalidad ha descendido últimamente un 1,4% anual, asistimos a una muerte por esta causa cada 90 minutos, razones más que suficientes para que la AECC persista en su lucha por concienciar a las mujeres de la necesidad de acudir al especialista para detectar la enfermedad en sus fases más tempranas.

Como parte de esta lucha, la AECC ha puesto en marcha su Raid Femenino Toyota, una travesía sin afán competitivo que recorrerá este año la llamada Ruta del Cid en todoterreno. 20 mujeres aventureras al volante de otros tantos RAV-4 circularán por caminos y pistas 4x4 con el estandar-te "Mucho x Vivir", lema de la AECC en su lucha contra el cáncer de mama.

"Cada año, el Raid Toyota es para la AECC una excelente plataforma de divulgación y concienciación de que el cáncer de mama, si se detecta a tiempo, se cura en la inmensa mayoría de los casos", opina María Ramos, responsable de comunicación de la AECC. "Toyota y la AECC comparten, en este raid, el mensaje común de superación, ánimo y esfuerzo englobado en el lema "Mucho x Vivir", nombre del plan integral de apoyo a la mujer diagnosticada de cáncer de mama de la AECC".

El banderazo de salida se dará en Burgos, el 24 de junio, y recorrerá varias localidades de las provincias de Soria, Zaragoza, Teruel, Albacete y Valencia para finalizar el día 28 en la meta de Alicante, conmemorando así el camino que recorrió Rodrigo Dí-az de Vivar en su destierro hacia Levante.



En esta edición, el 9º Raid Femenino Toyota se "vestirá" de rosa, color simbólico de la lucha contra el cáncer de mama. "Cuando ya habíamos convertido el Raid Femenino Toyota en un evento casi clásico, decidimos añadirle matices que, pensamos podían ayudar a proporcionar-le un mayor signifi-cado", explica Clara Al-berti, directora de co-municación de Toyota España. "Es a partir del octavo Raid cuando fuimos más allá y quisimos ser, además, una plataforma de di- vulgación para la prevención del cáncer de mama".

comunicación de Toyota España. "Es a partir del octavo Raid cuando fuimos más allá y quisimos ser, además, una plataforma de di- vulgación para la prevención del cáncer de mama".

Campaña para hombres

Además, la AECC aprovechó el día contra el Cáncer de Mama para poner en marcha una nueva campaña dirigida, de nuevo, a la concienciación sobre la importancia de la detección precoz, aunque en esta ocasión la campaña cuenta con importantes cambios. "Hay mil y una formas de decir ¡Hazte una mamografía!", dice María Ramos. "Desde la AECC, apoyados en la excepcional creatividad de McCann&Erickson, se pensó que el mejor prescriptor para conseguir el objetivo de la prevención y, por tanto, de un diagnóstico precoz que salva vidas, habría de ser el abuelo, el marido, el novio, el hijo, el nieto...". Bajo el mensaje "¿No dices que por mí harías cualquier cosa?", la AECC implicó a los hombres con el propósito de concienciar a las mujeres, las más afectadas por el cáncer de mama.