



# Del conocimiento a la acción: EL CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Dra. Carolina Espina

International Agency for Research on Cancer  
Lyon, France

IV JORNADA SOBRE VIGILANCIA DE LA SALUD PÚBLICA  
Problemas de salud y factores de riesgo: la vigilancia de la salud global  
Madrid, 28 Abril 2016













<http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



**Código Europeo Contra El Cáncer**  
**12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER**

Está usted aquí: Acceso Imprimir el Código

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco. 
2. Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo. 
3. Mantenga un peso saludable. 
4. Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado. 
5. Coma saludablemente:
  - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
6. Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas. 
7. Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA. 
8. En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral. 
9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos. 
10. Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.
11. Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (los recién nacidos)
  - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
12. Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
  - colorrectal (hombres y mujeres)
  - de mama (mujeres)
  - cervicouterino (mujeres).

# Código Europeo contra el Cáncer

## 1. Antecedentes y justificación

## 2. Metodología

## 3. Diseminación

International Agency for Research on Cancer



# Antecedentes y justificación

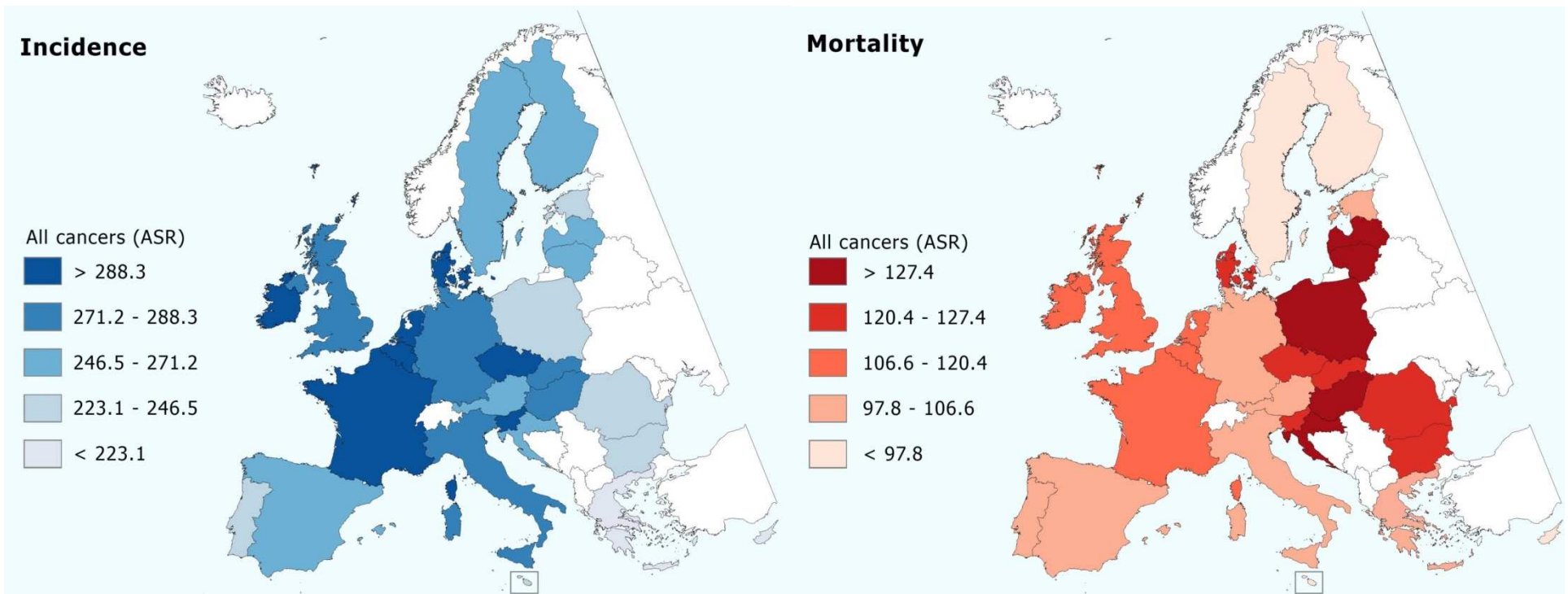
- ❑ 2.7 millones de personas diagnosticadas de cáncer en la UE 28 en 2012
- ❑ Incremento pronosticado para 2030: + 25% (hasta 3.3 millones de nuevos casos)
- ❑ Segunda causa de muerte más frecuente (tras enfermedades cardiovasculares)
- ❑ Casi 20% de todas las muertes en UE 28 se debieron a cáncer



- **Al menos 1/3 de todos los cánceres son prevenibles**
  - **La mortalidad se puede reducir gracias a la detección temprana (cribado)**

International Agency for Research on Cancer

# Incidencia y Mortalidad de Cáncer en UE 28 (2012)



International Agency for Research on Cancer

## ¿QUÉ?

- Instrumento de prevención para reducir el riesgo de cáncer y mejorar la salud en general
- Directrices concretas y basadas en la evidencia
- Al menos 1/3 de los cánceres se pueden prevenir

## ¿POR QUÉ?

- La ciencia es dinámica
- Mejorar la comunicación
- 13 nuevos Estados Miembros en la UE desde la 3ª revisión (en 2003)

# Revisión del Código

## ¿CÓMO?

- Revisión (datos científicos más recientes )
  - (1) *Ratificar* recomendaciones
  - (2) *Añadir* nuevas recomendaciones
  - (3) *Intervenciones* exitosas, basadas en la evidencia científica
- Énfasis en comunicación con público general

## ¿QUIÉN?

- Encomendado por la Comisión Europea
- Dirigido por IARC
- Actores:
  - (1) *Secretaría Científica (IARC)*
  - (2) *Comité Científico (expertos de toda la UE)*
  - (3) *Grupos de trabajo de expertos*

# 1. Antecedentes y justificación

## 2. Metodología

2.1 Revisión de la evidencia científica

2.2 Comunicación al individuo

## 3. Diseminación

# Revisión de Código Europeo contra el Cáncer

1. Revisión de la evidencia científica: revisar recomendaciones y añadir nuevas si fuera necesario
2. Enfocado en un grupo objetivo específico: el individuo Europeo
3. Presentar cada recomendación de manera que promueva la comunicación efectiva con el público

**¡NUEVO!**

➤ **Explicaciones e información adicional en forma de mensajes de salud pública (Q&A)**

➤ **Recomendaciones para el individuo sobre como**

**implementar las intervenciones**

International Agency for Research on Cancer





# Grupo objetivo

*¿Qué puedo hacer  
para reducir mi riesgo  
de cáncer?*



International Agency for Research on Cancer

# Nueva estructura y resultados



# Nivel I: Código

Público general

- 12 recomendaciones de prevención primaria y secundaria de cáncer basadas en la evidencia

## EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

### 12 ways to reduce your cancer risk

- 1 Do not smoke. Do not use any form of tobacco.
- 2 Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace.
- 3 Take action to be a healthy body weight.
- 4 Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.
- 5 Have a healthy diet.
  - Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits.
  - Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks
  - Avoid processed meat, limit red meat and foods high in salt.
- 6 If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.
- 7 Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds.
- 8 In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions.
- 9 Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. Take action to reduce high radon levels.
- 10 For women:
  - Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby.
  - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.
- 11 Ensure your children take part in vaccination programmes for:
  - Hepatitis B (for newborns)
  - Human papillomavirus (HPV) (for girls)
- 12 Take part in organized cancer screening programmes for:
  - Bowel cancer (men and women)
  - Breast cancer (women)
  - Cervical cancer (women)

The European Code Against Cancer follows an advice that individual citizens can take to help prevent cancer. Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about the European Code Against Cancer at: <http://european-code.europa.eu/ECAC/>



# Nivel II: Preguntas y Respuestas (Q&A)

Público general

- Información adicional sobre las recomendaciones o sobre otros temas de prevención no reflejados en las recomendaciones
- Q&A sobre factores de riesgo, mensajes para grupos objetivo especiales, e información sobre acciones de prevención para poner en práctica las recomendaciones



# Nivel III: Justificación Científica

- Justificación de cada recomendación y de las declaraciones hechas en las Q&A
- Publicaciones revisadas por pares (acceso libre)



# Criterios para seleccionar y formular cada recomendación

1. Declaraciones basadas en robusta evidencia científica
2. Recomendación dirigida al público general  
*no a: tomadores de decisiones, profesionales de la salud, industria, etc.*
3. Factor de riesgo que cause una carga de cáncer significativa en toda la UE
4. Relevante para la población general, no grupos de alto riesgo
5. Acciones que el individuo puede tomar para reducir su riesgo de cáncer
6. Lenguaje simple, instructivo y que guíe, no intimidatorio

# Proceso de trabajo

Comité Científico externo

asesora & adopta

Consejo editorial

PI (Co-Chairs)

edita

Grupo de coordinación:

Secretaría Científica:

Investigadores principales:

Joachim Schüz, Lawrence von Karsa

Carolina Espina, Patricia Villain, Tracy Lignini

WG Comunicación

Jane Wardle (Chair)

WG Chairs

prepara

Grupos de expertos:

WG Tabaco

Maria Leon Roux (Chair)

WG Nutrición

Isabelle Romieu (Co-Chair)

Martin Wiseman (Co-Chair)

WG Cribado

Nereo Segnan (Chair)

Grupo Literatura

Silvia Minozzi (Chair)

apoya

WG Radiación

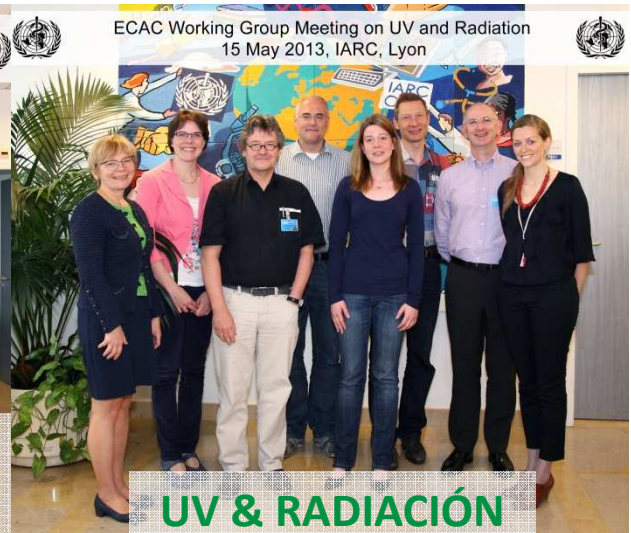
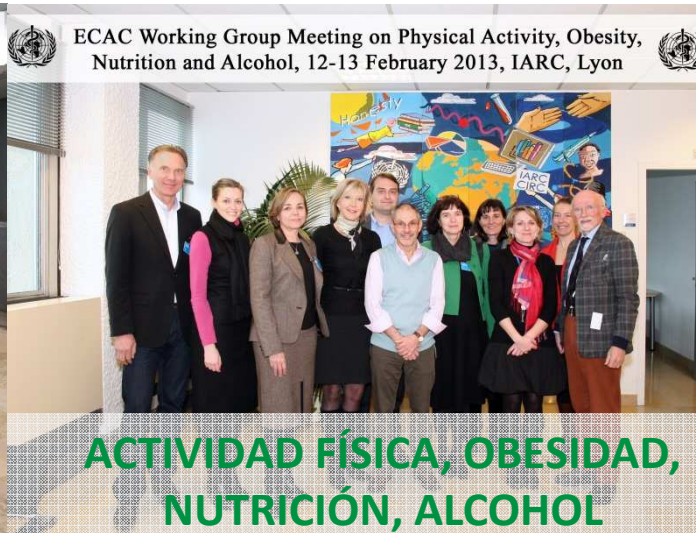
Joachim Schüz (Chair)

WG Medioambiente

Joachim Schüz (Chair)

WG Infecciones

Rolando Herrero (Chair)

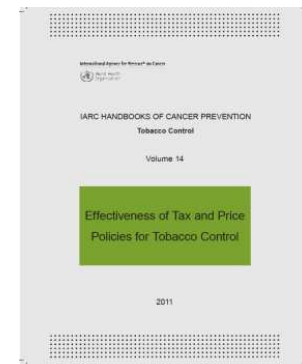
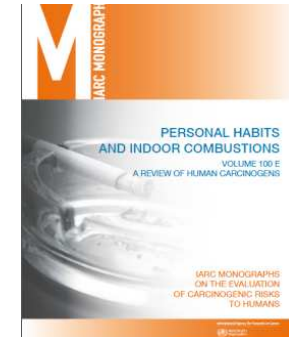


# Grupos de trabajo



# Revisión de la evidencia científica

- ❑ Evidencia de que siguiendo la recomendación se reduce el riesgo de cáncer o de morir por cáncer
- ❑ Fuentes de información exhaustivas:
  - Programa de Monografías y Manuales de Prevención de Cáncer de IARC
  - Informes y revisiones de WCRF/AICR
  - Publicaciones basadas en la evidencia de la OMS y la Comisión Europea
  - Revisiones sistemáticas adicionales usando otras fuentes, si no estuviera disponible la evidencia del más alto nivel científico



# Comunicación para el individuo: proceso

## ❑ Objetivo del Código

- Concienciar al público general sobre la prevención de cáncer mediante la comunicación efectiva de los datos científicos

## ❑ Meta del grupo de Comunicación: ayudar a producir las declaraciones concluyentes de los grupos de trabajo de manera que...

- Pudieran ser entendidas por la población general
- Fueran fáciles de recordar/reconocibles
- Crearan la percepción de que el cáncer se puede prevenir
- Aumente la motivación por el cambio de comportamiento
- Sean usadas en toda Europa como base para la educación



# Comunicación para el individuo: criterio

1. Recomendación puede ser comunicada de modo directo
2. No incluyendo decisiones difíciles de tomar por el individuo (sopesando riesgos y beneficios)
3. Acciones que los individuos pueden hacer por sí mismos
4. Grupo de trabajo de expertos en comunicación de mensajes de salud

# 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



**Tabaco**



**Tabaquismo pasivo**



**Peso corporal**



**Actividad física**



**Dieta**



**Alcohol**



**Sol / UV**



**Químicos en el trabajo**



**Radón**



**Lactancia materna**

**Terapia hormonal**



**Vacunación**



**Cribado**

<http://cancer-code-europe.iarc.fr/>

# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

- 1 No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
- 2 Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- 3 Mantenga un peso saludable.
- 4 Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5 Coma saludablemente:
  - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- 6 Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
- 7 Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No

<http://cancer-code-europe.iarc.fr/>

- 9 Evite el uso excesivo de la televisión, especialmente en niños. Si tiene televisores en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
- 10 Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.
- 11 Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (los recién nacidos)
  - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
- 12 Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
  - colorrectal (hombres y mujeres)
  - de mama (mujeres)
  - cervicouterino (mujeres).

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer. El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

Para saber más sobre el Código Europeo contra el Cáncer, consulte la página: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Estas recomendaciones son el resultado de un proyecto coordinado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud y co-financiado por la Comisión Europea



# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

---

**1** No fume.

No consuma ningún tipo de tabaco.



**2** Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.



# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

3 Mantenga un peso saludable.



4 Haga ejercicio a diario.  
Limite el tiempo que pasa sentado.



5 Coma saludablemente:

- Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
- Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.



# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

---

- 6 Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.



- 7 Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.



- 8 En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.



# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

- 9 Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.



- 10 Para las mujeres:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.



# CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

## 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

**11** Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:

- la Hepatitis B (los recién nacidos)
- el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).



**12** Participe en programas organizados de cribado del cáncer:

- colorrectal (hombres y mujeres)
- de mama (mujeres)
- cervicouterino (mujeres).



El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer.  
El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

Para saber más sobre el Código Europeo contra el Cáncer, consulte la página: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>





# 1. Antecedentes y justificación

## 2. Metodología

### 3. Diseminación

3.1 Página web preparada *ad-hoc* para el Código

# Código Europeo Contra El Cáncer

12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

Está usted aquí: Acceso

[Imprimir el Código](#)

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
2. Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
3. Mantenga un peso saludable.
4. Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. Coma saludablemente:
  - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
6. Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
7. Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
8. En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
10. Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.
11. Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (los recién nacidos)
  - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
12. Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
  - colorrectal (hombres y mujeres)
  - de mama (mujeres)
  - cervicouterino (mujeres).

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer. El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

Estas recomendaciones son el resultado de un proyecto coordinado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud y cofinanciado por la Comisión Europea



SABER MÁS SOBRE >

<http://cancer-code-europe.iarc.fr/>



## CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
2. Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
3. Mantenga un peso saludable.
4. Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. Coma saludablemente:
  - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
6. Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
7. Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
8. En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
10. Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo. Limite el tratamiento con THS.
11. Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (los recién nacidos)
  - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
12. Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
  - colorrectal (hombres y mujeres)
  - de mama (mujeres)
  - cervicouterino (mujeres).

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer. El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

Para saber más sobre el Código Europeo contra el Cáncer, consulte la página: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer  
World Health Organization



Estas recomendaciones son el resultado de un proyecto coordinado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud y cofinanciado por la Comisión Europea



## Código Europeo Contra El Cáncer

12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

Está usted aquí: Acceso / Doce formas

Imprimir el Código 



¿QUÉ ES EL CÁNCER?



¿CUÁL ES LA CAUSA DEL CÁNCER?



¿PUEDE EVITARSE EL CÁNCER?



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Para saber más sobre las 12 recomendaciones:



TABACO



EXPOSICIÓN AL SOL O A LOS  
RAYOS ULTRAVIOLETA



HUMO AJENO



CONTAMINANTES



PESO CORPORAL SALUDABLE



RADIACIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA



LACTANCIA MATERNA

TRATAMIENTO DE REPOSICIÓN  
HORMONAL



ALIMENTACIÓN



VACUNACIÓN E INFECCIONES



ALCOHOL



CRIBADO

# Nivel II

## Preguntas & Respuestas

Está usted aquí: Acceso / Doce formas / Tabaco

Imprimir el Código

#### Preguntas y respuestas

- Tabaco
  - Humo ajeno
  - Peso corporal saludable
  - Actividad física
  - Alimentación
  - Alcohol
  - Exposición al sol o a los rayos ultravioleta
  - Contaminantes
  - Radiación
  - Lactancia materna
  - Tratamiento de reposición hormonal
  - Vacunación y infecciones
  - Cribado
- OTRAS
- Productos farmacéuticos



#### 12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

##### Tabaco

**No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.**

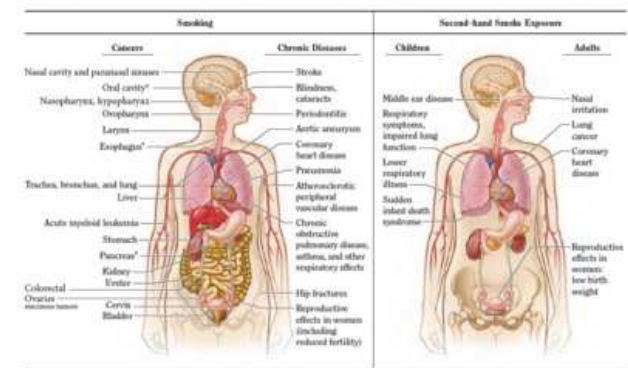
El tabaco es la principal causa de enfermedades y muertes evitables en el mundo.

El tabaco es la principal causa de cáncer. Fumar es la forma más dañina de consumir tabaco, y la que genera la mayor carga de enfermedades relacionadas con el tabaco. El consumo de cigarrillos mata a más de la mitad de los usuarios a largo plazo.

Cada año, el tabaquismo provoca en todo el mundo unos 6 millones de muertes y más de medio billón de dólares de perjuicios económicos. En este siglo, el tabaco puede matar a 1.000 millones de personas si no se aplica rápidamente el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En Europa, la Directiva sobre los productos del tabaco (2014/40/UE), recientemente revisada, establece normas en materia de fabricación, presentación y venta de los productos del tabaco y los productos relacionados, con el fin de armonizar las disposiciones de los Estados miembros sobre el control del tabaco, para proteger mejor la salud de la población.

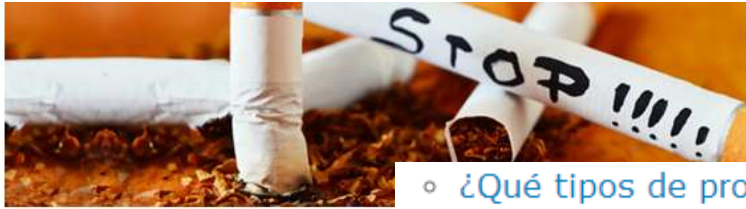
En la figura 1 se presenta una visión general de los efectos perjudiciales del tabaco en la salud.

**Figura 1. Consecuencias para la salud del consumo de tabaco y la exposición al humo ajeno**



Fuente: Adaptado de The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General, Atlanta, GA (EE. UU.); Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para el control y la prevención de enfermedades crónicas, Centro nacional de prevención de enfermedades y promoción de la salud, Oficina de tabaquismo y salud, 2014. Con la autorización del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

- ¿Qué tipos de productos del tabaco se usan en Europa?
- ¿Produce cáncer el consumo de tabaco? ¿Qué porcentaje de cáncer causa el fumar?



## 12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE C

### Tabaco



**No fume. No consuma ningún ti**

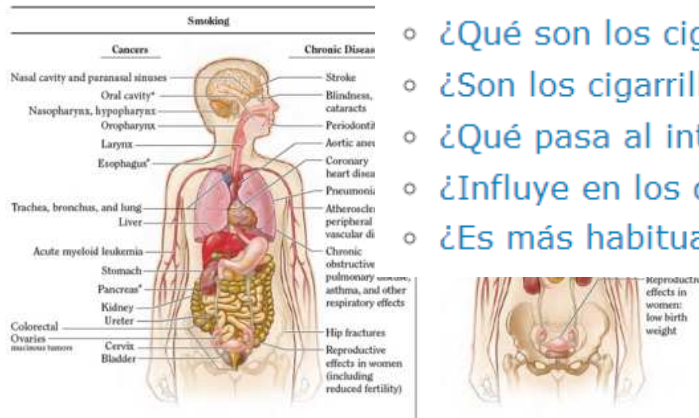
El tabaco es la principal causa de enfermedades y r

El tabaco es la principal causa de cáncer. Fumar es que genera la mayor carga de enfermedades: cigarrillos mata a más de la mitad de los usuarios a

Cada año, el tabaquismo provoca en todo el mund billón de dólares de perjuicios económicos. En este de personas si no se aplica rápidamente el Conveni la Organización Mundial de la Salud (OMS). En Euro (2014/40/UE), recientemente revisada, establece n y venta de los productos del tabaco y los produc disposiciones de los Estados miembros sobre el co de la población.

En la figura 1 se presenta una visión general de los

**Figura 1. Consecuencias para la salud del consumo c**



\*Organ sites for which there is sufficient evidence that smoking tobacco causes cancer

- ¿Qué tipos de productos del tabaco se usan en Europa?
- ¿Produce cáncer el consumo de tabaco? ¿Qué porcentaje de cáncer causa el fumar?
- ¿Todas las formas de tabaco producen cáncer?
- ¿Cuáles son los carcinógenos del tabaco?
- ¿Produce cáncer la nicotina?
- ¿Pueden otros factores modificar los riesgos de cáncer relacionados con el tabaquismo?
- ¿Qué ocurre si bebo alcohol y fumo?
- ¿Es seguro fumar pipa de agua?
- ¿Se reduce el riesgo de padecer cáncer, o de morir de cáncer, al dejar de fumar?
- ¿Cómo se puede dejar de fumar?
- ¿Cómo puedo dejar el tabaco sin humo?
- ¿Se me reduce el riesgo de cáncer si fumo menos cigarrillos?
- ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?
- ¿Son los cigarrillos electrónicos menos perjudiciales que los convencionales?
- ¿Qué pasa al intentar dejar de fumar?
- ¿Influye en los demás el que yo fume?
- ¿Es más habitual fumar en determinados colectivos?

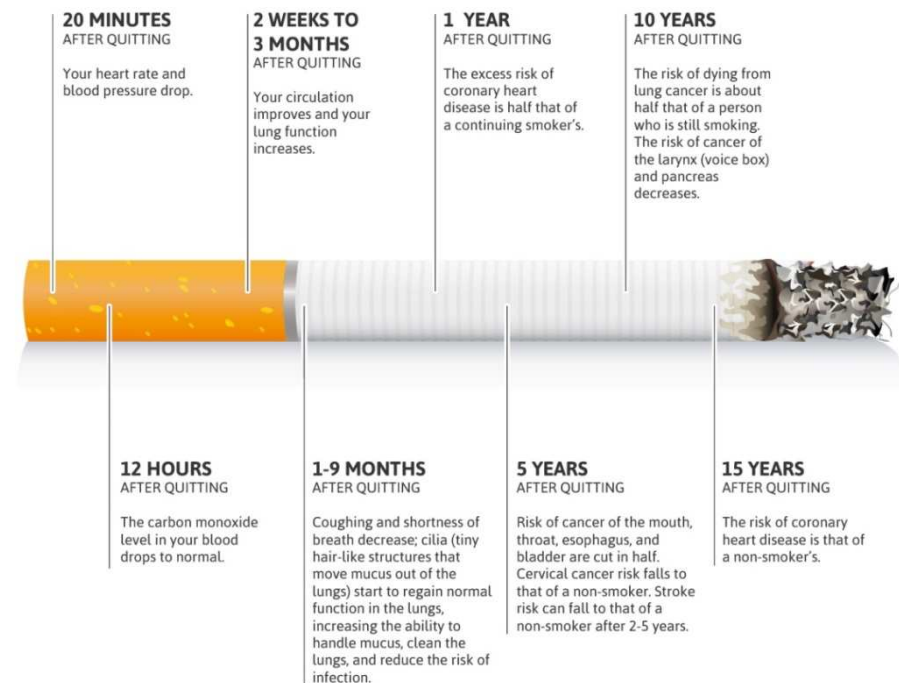
## ¿Se reduce el riesgo de padecer cáncer, o de morir de cáncer, al dejar de fumar?

Sí. Se ha demostrado científicamente de modo concluyente que el riesgo de padecer cáncer disminuye al dejar de fumar a cualquier edad; cuanto más joven, mejor.

Por término medio, los fumadores pierden al menos 10 años de vida en comparación con quienes nunca han fumado. Al dejar de fumar antes de los 40, se reduce en un 90% aproximadamente el riesgo de muerte relacionada con el tabaco. Nunca es tarde para dejar de fumar; al dejarlo a cualquier edad se reduce el riesgo de muerte relacionada con el tabaco en comparación con los que siguen fumando.

Dejar de fumar también tiene otras ventajas para la salud que pueden observarse inmediatamente (véase la figura 5). Lo que pueden hacer los fumadores para dejar de fumar se describe [aquí](#).

**Figura 5.** Ventajas para la salud, a corto y largo plazo, tras dejar de fumar



# Nivel III Artículos científicos que sustentan el Código

Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer



español

Código Europeo Contra El Cáncer

Búsqueda...



ACCESO

DOCE FORMAS ▾

SOBRE EL CÁNCER ▾

DATOS CIENTÍFICOS

SOBRE EL CÓDIGO

## Código Europeo Contra El Cáncer

12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

Está usted aquí: Acceso / Datos científicos

Imprimir el Código



### Datos científicos

El Código Europeo contra el Cáncer y las respuestas a estas Preguntas y Respuestas se han formulado a partir de datos científicos. Encontrará más adelante los distintos documentos que explican dichos datos.

- 12 ways (PDF)
- Methodology (PDF)
- Tobacco (PDF)
- Obesity and Body Fatness (PDF)
- Physical Activity (PDF)
- Diet (PDF)
- Alcohol (PDF)
- UV (PDF)
- Environment and Occupation (PDF)
- Radiation (PDF)
- Breastfeeding (PDF)
- Hormonal Therapy (PDF)
- Infections and vaccination (PDF)
- Screening (PDF)



# Amplia diseminación

- ❑ Para concienciar a la población y promover el uso del Código a través de los profesionales de la salud
- ❑ Identificar nuevos canales de diseminación
- ❑ Evaluación del impacto del Código
  - Evaluar las percepciones y reacciones frente al Código
  - Investigar el impacto de la exposición al Código en cambios de actitud e intención



## Valor añadido

El Código no pretende reemplazar esfuerzos que ya se están haciendo para promover la prevención de cáncer.

Se dirige a reforzar la prevención mediante:

- Animando al público general a reaccionar positivamente ante este tipo de mensajes
- Centrándose en mensajes clave de prevención relevantes para la mayoría de la población

# Código Europeo contra el Cáncer - Agradecimientos

## Comité Científico

Filippo Belardelli	Jørgen Olsen
Douglas Bettcher	Julietta Patnick
Franco Cavalli	Maja Primic-Žakelj
Gauden Galea	Pekka Puska
Gilbert Lenoir	Flora van Leeuwen
Jose Martin-Moreno	Otmar Wiestler
Florian Alexandru Nicula	Witold Zatonski

Cofinanciado por



## Secretaría Científica (IARC)

Joachim Schüz	Carolina Espina
Lawrence von Karsa	Patricia Villain
Nereo Segnan	Tracy Lignini

## Working Group Experts

### **Tabaco y**

#### **Tabaquismo pasivo**

Maria Leon Roux (Chair)  
Neela Guha  
Eva Kralikova  
Anne McNeill,  
Silvia Minozzi  
Armando Peruga  
Joachim Schüz  
Carolina Espina

### **Radiación**

Joachim Schüz (Chair)  
Anssi Auvinen  
Esther de Vries  
Friederike Erdmann  
Rüdiger Greinert  
John Harrison  
Ausrele Kesminiene  
Neil McColl  
Carolina Espina

### **Actividad física, peso corporal, dieta, alcohol y lactancia materna**

Isabelle Romieu (co-Chair)  
Martin Wiseman (co-Chair)  
Annie Anderson  
Paola Armaroli  
Franco Berrino  
Marie-Christine Boutron-Ruault  
Michele Cecchini  
Tim Key  
Michael Leitzmann  
Teresa Norat  
Hilary J Powers  
Chiara Scoccianti  
Joachim Schüz  
Lawrence von Karsa  
Carolina Espina

### **Medioambiente, trabajo y productos farmacéuticos**

Joachim Schüz (Chair)	Kurt Straif
Manolis Kogevinas	Harri Vainio
Rodolfo Saracci	Carolina Espina
Søren Friis	

### **Infecciones y vacunación**

Rolando Herrero (Chair)  
Maribel Almonte  
Ahti Anttila  
Joakim Dillner  
Silvia Franceschi  
Paula Gonzalez  
Andrew Hall  
Lawrence von Karsa  
Patricia Villain

### **Cribado**

Nereo Segnan (Chair)  
Ahti Anttila  
Wendy Atkin  
Peter B. Dean  
Harry de Koning  
Lena Dillner  
Rolando Herrero  
Ernst Kuipers  
Iris Lansdorp-Vogelaar  
Eugenio Paci  
Jaroslav Regula  
Eero Suonio  
Sven Törnberg  
Lawrence von Karsa  
Patricia Villain

### **Grupo de Comunicación**

Jane Wardle (Chair)  
Lynn Faulds Wood  
Nicolas Gaudin  
Kirstin Grosse Frie  
Eric Lucas  
Veronique Terrasse  
Maria Valdivieso Gonzalez  
Kelly Winstanley  
Martin Wiseman  
Lawrence von Karsa  
Joachim Schüz  
Carolina Espina  
Patricia Villain

### **Grupo de Literatura**

Silvia Minozzi (Chair)  
Paola Armaroli  
Cristina Bellisario  
Elena Biagioli  
Michela Cinquini  
Silvia Gianola  
Marien Gonzalez Lorenzo  
Tracy Lignini  
Teresa Norat  
Nereo Segnan  
Eero Suonio  
Lawrence von Karsa  
Joachim Schüz  
Carolina Espina  
Patricia Villain



European Code Against Cancer First Scientific Committee Meeting  
25-26 September 2013, IARC, Lyon



*¡Gracias por su atención!*

International Agency for Research on Cancer



World Health  
Organization

# Backup methods and dissemination

International Agency for Research on Cancer

---



**A) Certain cancers may be avoided – and health in general can be improved – by adopting healthier lifestyle:**

1) Do not smoke; if you smoke, stop doing so. If you fail to stop, do not smoke in the presence of non-smokers;

2) Avoid obesity;

3) Undertake some brisk physical activity every day;

4) Increase your daily intake of fruits: eat at least five portions of fruits and vegetables, including foods containing fats and oils;

5) If you drink alcohol, moderate your consumption: for men, no more than two drinks a day and for women, no more than one drink a day;

6) Care must be taken to avoid sunburn. Sun protection is specifically important to protect children and adolescents. For individuals who have a tendency to burn in the sun active protective measures must be taken throughout life;

7) Apply strictly regulations aimed at preventing any exposure to known carcinogenic substances. Follow all health and safety instructions on substances which may cause cancer. Follow advice of national radiation protection offices.

**B) Cancers may be cured, or the prospects of cure greatly increased, if they are detected early:**

8) Women from 25 years of age should participate in cervical screening. This should be within programmes with quality control procedures in compliance with European Guidelines for Cervical Screening;

9) Women from 50 years of age should participate in mammography programmes with quality control procedures in compliance with European Guidelines for Mammography;

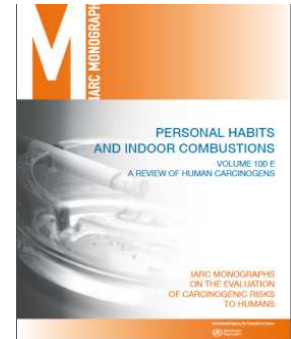
10) Men from 50 years of age should participate in prostate cancer screening programmes with built-in quality assurance procedures;

11) Participate in vaccination programmes against Hepatitis B Virus infection.

**European Code against Cancer  
3<sup>rd</sup> edition, published in 2003**

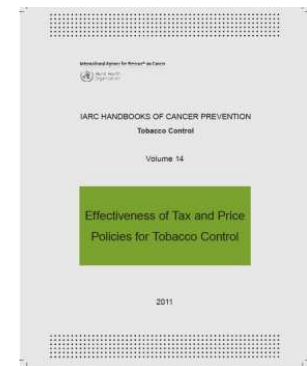
# Update of the scientific evidence

- ❑ Evidence that following the recommendation reduces the risk of cancer or of dying from cancer



## Causality (risks)

- ❑ Evidence focus on comprehensive sources:
  - IARC Monograph Program and Handbooks of Cancer Prevention
  - WCRF/AICR reports and continuous updates
  - Evidence-based publications of the WHO and the European Commission
  - Additional systematic reviews using other sources if highest grade evidence not readily available

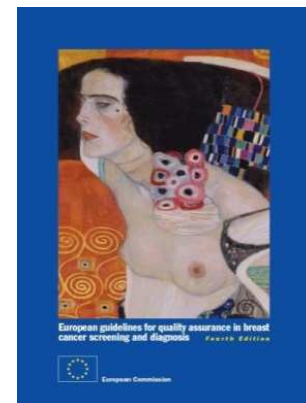
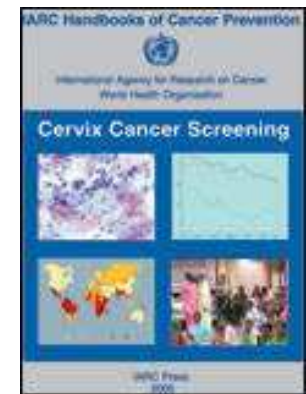
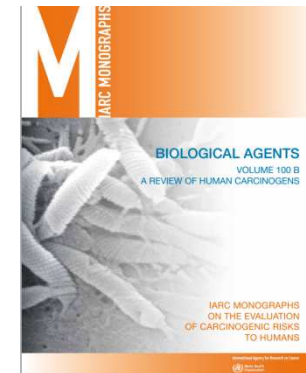


International Agency for Research on Cancer

# Update of the scientific evidence

## Efficacy/effectiveness/appropriateness (interventions)

- ❑ Evidence focus on comprehensive sources:
  - IARC Monograph Program and Handbooks of Cancer Prevention
  - Evidence-based publications of the WHO and the European Commission
  - Additional systematic reviews using other sources if highest grade evidence not readily available



International Agency for Research on Cancer



# Challenges of the update

- ❑ High volume of potentially relevant evidence
  - Over 500,000 publications on cancer prevention listed in Medline since last update (2003)
  
- ❑ Potentially numerous actions that individuals could take to avert cancer or its consequences
  - Which recommendations are relevant?
  
- ❑ Aim to make the European Code a more effective tool of cancer prevention
  - How to create added value with the Code?



# Additional Systematic Reviews by Lit. group

- Key questions in PICOS format
- Search period covered: 2000 - 31/1/2013
- Medline, Embase, PsychInfo, Cochrane Library
- Study selection by 2 reviewers
- Recent (2007+) systematic reviews prioritized
- Quality assessment by experienced methodologist
- Overlapping of primary studies in reviews checked
- Agreed selection criteria for reviews
- Results in evidence tables, summary documents

# Additional Systematic Reviews by Lit. group

- Tobacco:<sup>1</sup> Level II (Q&A)
- Diet, etc.:<sup>1</sup> Level II (Q&A)
- Infections:<sup>1</sup> Level II (Q&A)
- Vaccination:<sup>2</sup> Level I and Level II (Q&A)
- Screening:<sup>2</sup> Level I and Level II (Q&A)

<sup>1</sup>Interventions to change behaviour

<sup>2</sup>Interventions to reduce cancer mortality