



**Barcelona, 3 de febrer de 2015**

# Per què un nou Codi Europeu?

---



- ❑ IV Edició (primera al 1987, anterior al 2003)
- ❑ Iniciativa de la International Agency for Research on Cancer (IARC de la OMS) i la Comissió Europea
- ❑ Resultat de 2 anys de treball col·laboratiu d'experts en càncer
- ❑ Perquè quasi la meitat dels càncers son prevenibles
- ❑ Perquè s'han produït novetats, s'ha ampliat l' Unió Europea des de 2003, i ha envellit la població

# Que és el Codi Europeu?

---



- Un conjunt de 12 recomanacions que poden ajudar a evitar 1 de cada 2 càncers a Europa
- Requereix del **compromís personal** i d'accions sobre l'entorn

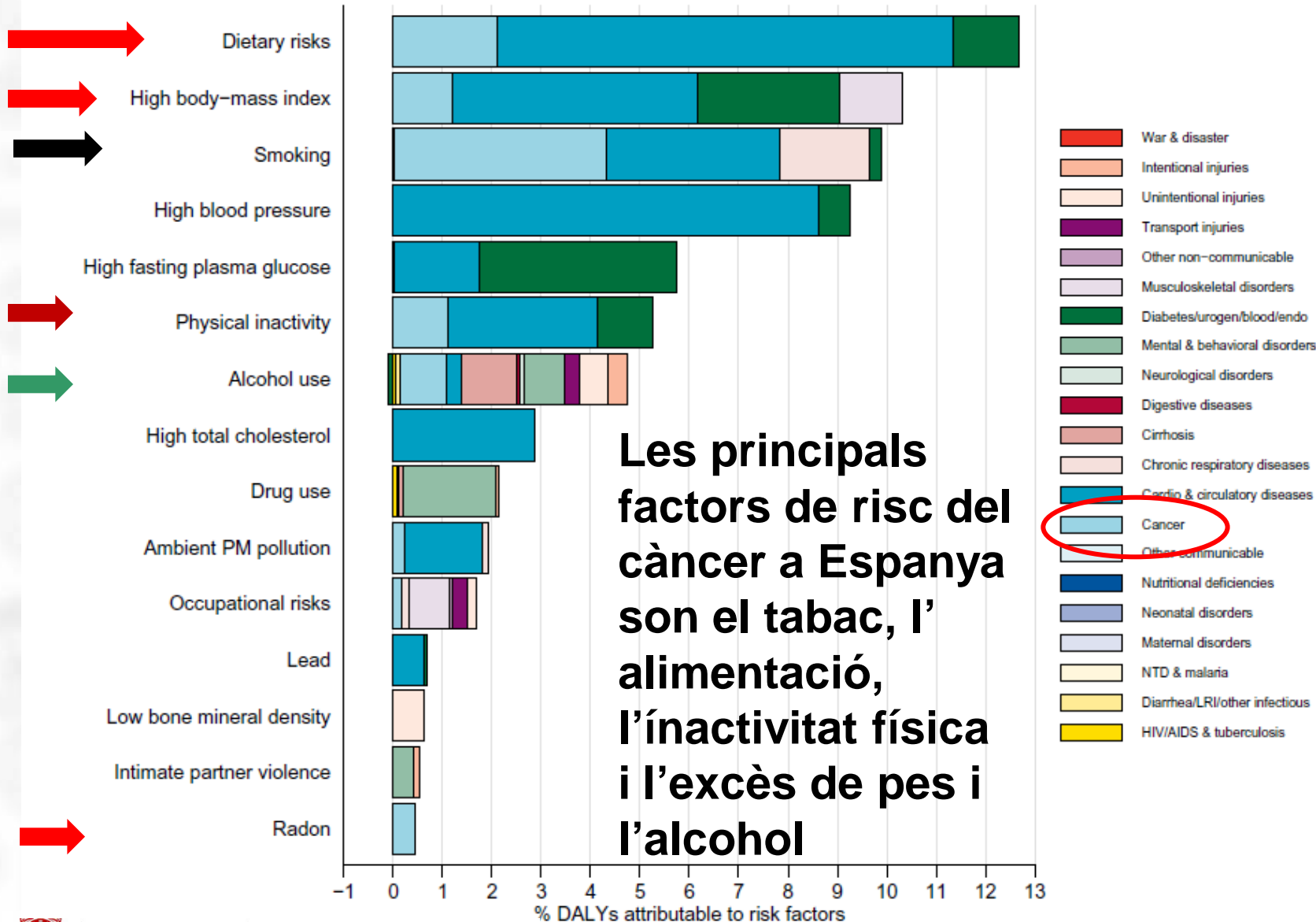
# Principals novedats

---

- ❑ Vacunació enfront VPH
- ❑ Lactància materna
- ❑ Limitació d'ús de teràpia hormonal substitutiva

# The Global Burden of Disease: Spain

Burden of disease attributable to 15 leading risk factors in 2010, expressed as a percentage of Spain DALYs



**Les principals factors de risc del càncer a Espanya son el tabac, l'alimentació, l'inactivitat física i l'excès de pes i l'alcohol**

1

**NO FUMEU.** No consumiu cap tipus de tabac.



2



Feu de la vostra llar un **ESPAI SENSE FUM**.  
Doneu suport a les polítiques que promouen  
els espais sense fum en el vostre lloc de treball.

**El tabac és causa principal de càncer del pulmó, cavitat oral, esòfag, ronyó, bufeta, pàncrees, estómac, leucèmia mieloide aguda.**

# **Els eixos d'actuació**

## *Catalunya*

- 1. Evitar l'exposició involuntària al fum del tabac/crear un ambient social lliure de fum.**
- 2. Prevenir l'inici del tabaquisme en la població adolescent i jove.**
- 3. Promoure l'abandonament tabàquic en la població fumadora.**
- 4. . Lluitar contra les desigualtats incorporant la perspectiva de gènere i de classe social**

# L'última enquesta ESCA revela que la prevalença del tabaquisme a Catalunya ha passat del 29,5% el 2011 al 26,5% el 2013.

Aquesta caiguda de 3 punts percentuals equival a 189.523 fumadors.

## Prevalença de fumadors



**190.000 fumadors menys entre 2011 i 2013!**

\*Fumadors diaris + ocasionals

■ Homes ■ Dones ■ Total

Fonts: Enquesta drogodependències, DGSP, DS (1990, 1998)

Enquesta de Salut de Catalunya, DS (1994, 2002, 2006, 2011)

Elaboració ASPCat, 2012



# Entre 1994 i 2012 la prevalença del consum de tabac diari en adolescents ha disminuït un 46% (del 23 al 12,4%). Catalunya 1994-2012

Ús de tabac	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012
Algun cop a la vida	67,0	68,7	67,1	67,1	63,1	65,2	53,0	51,0	45,1	45,5
Últims 12 mesos	*	*	*	*	*	*	39,8	43,3	36,2	37,0
Últims 30 dies	31,0	34,8	32,6	34,1	29,5	31,3	30,9	37,3	29,0	28,1
Diàriament	*	*	*	*	*	23,0	15,8	15,8	13,9	12,4

Font: Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Anàlisi de l'Enquesta estatal sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari (ESTUDES) 1994-2012. Observatori Espanyol sobre Drogues (DGPNSD).

3

Mantingueu-vos en un **PES SALUDABLE**.  
Eviteu l'excés de pes.



4



Realitzeu **ACTIVITAT FÍSICA EN EL DIA A DIA**.  
Limiteu el temps que esteu asseguts.

5

Alimenteu-vos de forma **SALUDABLE**:

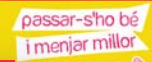
- Mengeu força cereals integrals, llegums, fruita i verdura.
- Limiteu el consum d'aliments amb un alt contingut calòric (contingut alt de sucres o greixos).
- Eviteu les begudes ensucrades.
- Eviteu la carn processada. Limiteu el consum de carn vermella i els aliments amb un alt contingut de sal.



**L'alimentació, l'activitat física i l'excés de pes es relacionen amb el càncer de còlon i recte i altres càncers digestius. També amb el càncer de mama i endometri en dones menopàusiques. L'obesitat també pel de ronyó i pàncrees.**



**Àmbit educatiu**



**Àmbit laboral**



**Àmbit comunitari**

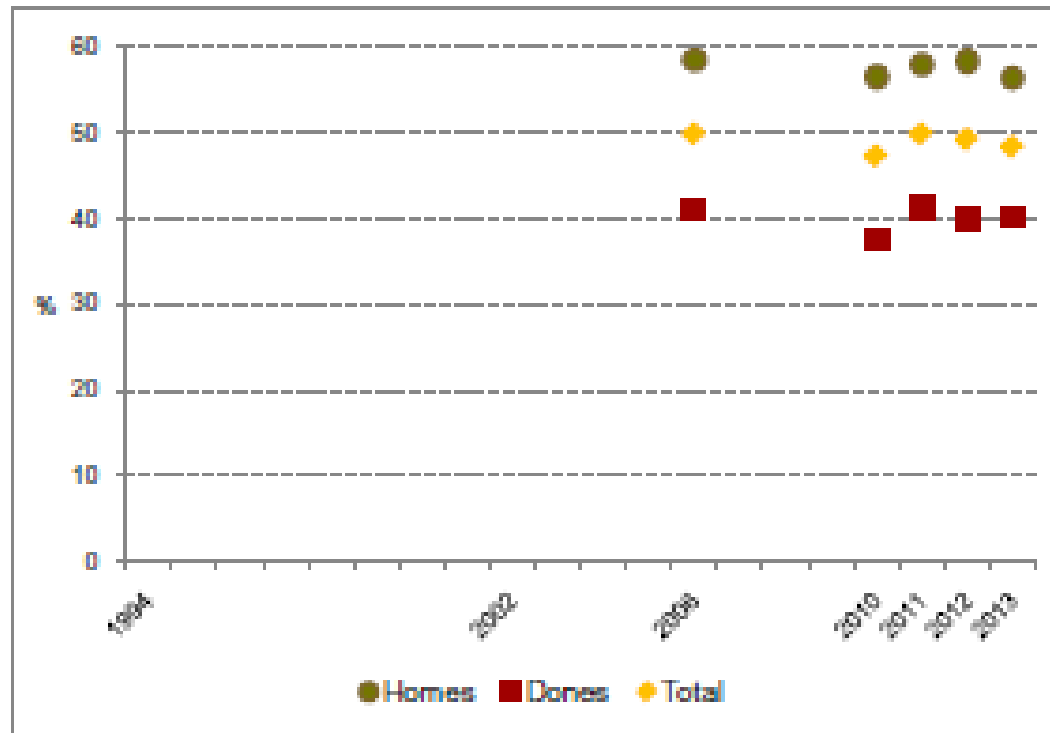


**Àmbits sanitari**



# La prevalença d'excés de pes, tot i ser alta, està estabilitzada

Excés de pes (18-74 anys)



6



Si beveu alcohol de qualsevol tipus, **LIMITEU-NE EL CONSUM.**  
No beure alcohol és millor per a la prevenció del càncer.

**L'alcohol augmenta el risc de càncer oral, d'esòfag, de mama, i de colon i recte (en homes) i pot pujar el de càncer de fetge i el de còlon i recte en dones.**

7

**EVITEU L'EXPOSICIÓ EXCESSIVA AL SOL,**  
especialment en els infants.

Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu el sol artificial.



**És la causa principal de càncer de pell no melanoma.**

8



En el lloc de treball, **PROTEGIU-VOS CONTRA LES SUBSTÀNCIES CANCERÍGENES** i respecteu estrictament les normes i mesures preventives i de seguretat.

9

Si viviu en una àrea amb alts nivells naturals de **RADIACIÓ PER RADÓ**, preneu les mesures necessàries per a reduir-ne els nivells alts a la llar.



**Les radiacions ionitzants poden produir diversos tipus de càncer (leucèmia, tiroides, i mama, pulmó, entre ells)**

# 10



## PER A LA DONA:

- La lactància materna redueix el risc de càncer per a la mare. Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.
- La teràpia de substitució hormonal augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu-ne l'ús.

**Segons l' ESCA 2013 un 83,7% dels nadons reben lactància materna al naixement (un 49,4% durant 6 mesos o més) .**

# 11

Assegureu-vos que els vostres fills participin en els **PROGRAMES DE VACUNACIÓ**:

- Hepatitis B per a nadons.
- Virus del papil·loma humà (VPH) per a les nenes.



**L' hepatitis B augmenta el risc de càncer de fetge.**

**El VPH augmenta el risc de càncer de cèrvix, penis, vagina, anus i orofaringe.**

**La cobertura 2014 de vacunació enfront hepatitis B als nadons és del 93,2% i la de vacunació enfront virus del papil·loma humà en noies de 11-12 anys al curs escolar 2013-4 és del 81,6%**



# 12



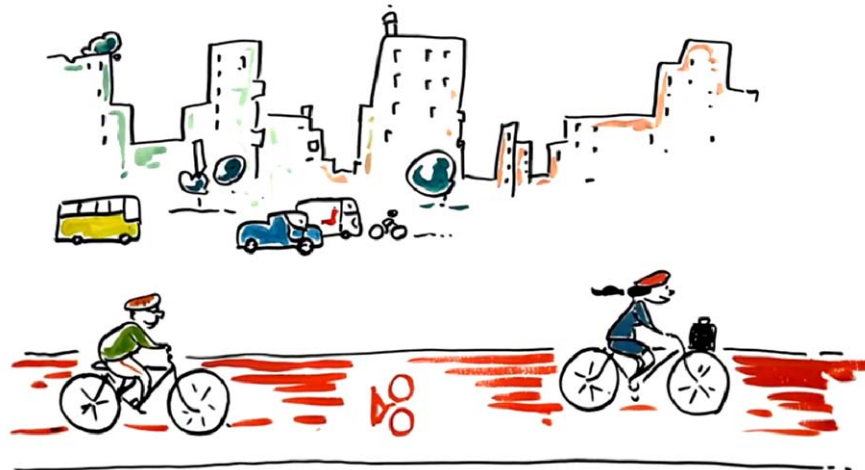
Participeu en els **PROGRAMES DE DETECCIÓ PRECOÇ** de:

- Càncer de còlon i recte (homes i dones).
- Càncer de mama (dones).
- Càncer de cèrvix o coll d'úter (dones).

# Que fem per impulssar-ho?

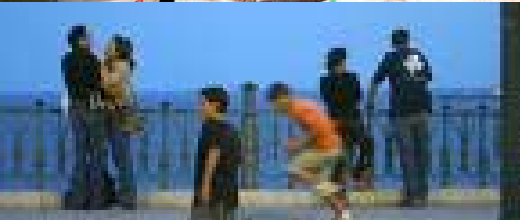


Actuacions des de les consultes (Pla de Salut - Contracte CatSalut)



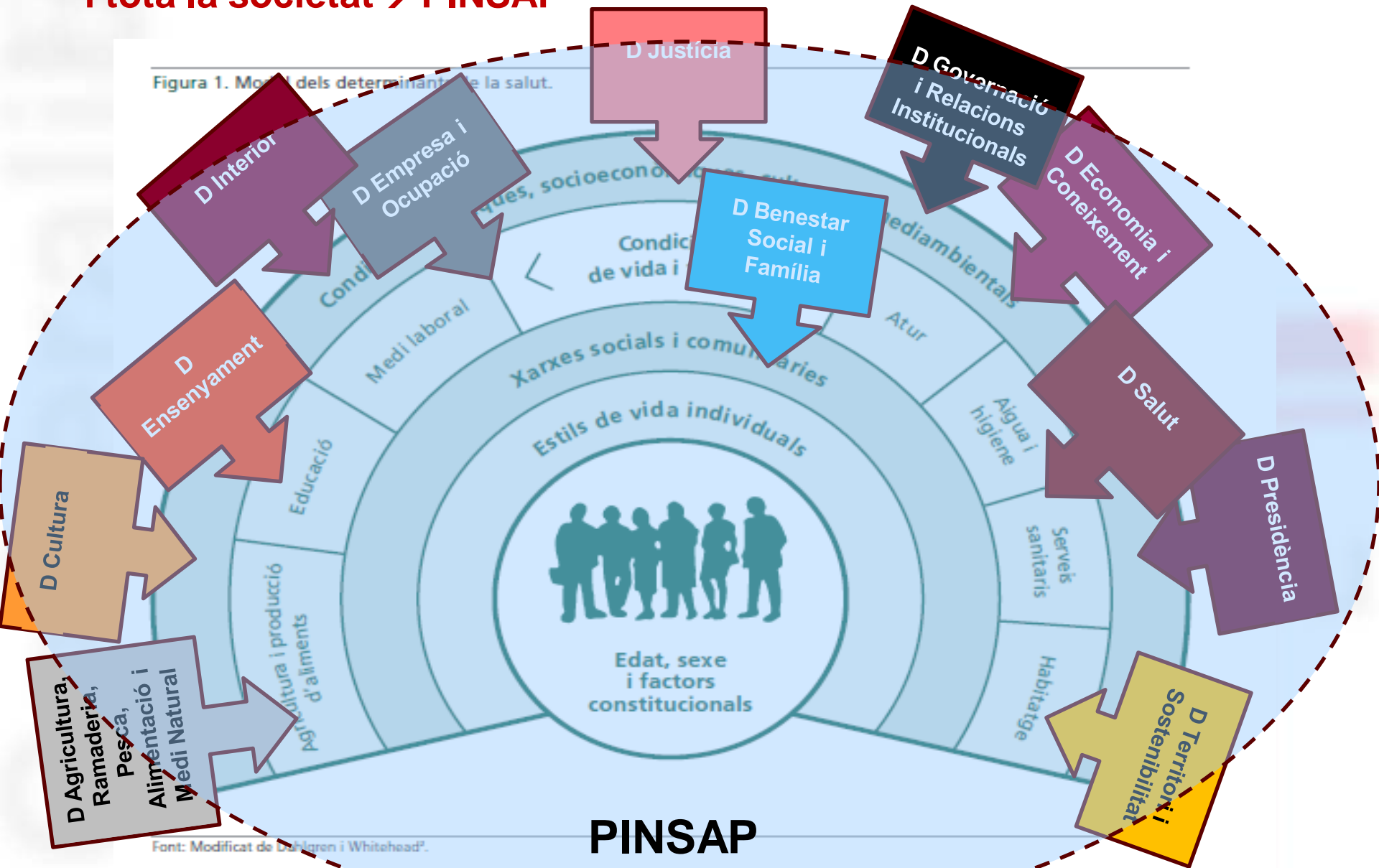
Actuacions sobre l'entorn  
**PINSAP**





Per generar un entorn on les opcions saludables siguin les més fàcils cal treballar conjuntament tots els departaments del Govern i tota la societat → PINSAP

Figura 1. Model dels determinants de la salut.



Font: Modificat de Dahlgren i Whitehead.

**PINSAP**

*Nou*  
**CODI  
EUROPEU  
CONTRA EL  
CÀNCER**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut  
**Secretaria de Salut Pública**