01 Què és el càncer?

Són les cèl·lules pròpies d'un òrgan del nostre cos que creixen de manera descontrolada i poden disseminar-se a altres òrgans.

Les cèl·lules normals es divideixen de manera ordenada. Moren quan s'han desgastat o es fan malbé i noves cèl·lules prenen el seu lloc. Les cèl·lules del càncer no moren, segueixen multiplicant-se sense control, desplaçant a les cèl·lules normals, el què dificulta que el cos funcioni normalment.

Quan parlem de càncer, parlem de més de **200 tipus diferents de malalties**: càncer de mama, còlon, pulmó, cervell, leucèmia, limfoma, pàncrees...

Generalment, el càncer rep el nom de l'òrgan on comença. Si s'estén a altres òrgans o teixits, s'anomena metàstasi.

Hospital del Mar
Parc de Salut MAR Barcelona
PERDENT LA POR al càncer
Amb la col·laboració dels serveis d'Oncologia, Hematologia i Epidemiologia i Avaluació de l'Hospital del Mar

02 Algunes xifres a Catalunya

- És la **1a causa de mort** entre homes i la 2a entre les dones.
- **Cada dia moren 28 persones** de càncer, és a dir, més de 10.000 a l'any.
- L'any 2016 es van diagnosticar **38.000 nous casos** de càncer.
- 1 de cada 2 homes i 1 de cada 3 dones **tindrà càncer al llarg de la seva vida.**

CÀNCERS MÉS FREQÜENTS EN **DONES**	**CÀNCERS MÉS FREQÜENTS EN HOMES**
Mama (supervivència del 90%)	Pròstata (supervivència del 90%)
Colorectal (supervivència del 55%)	Colorectal (supervivència del 55%)
Endometri (supervivència del 76%)	Pulmó (supervivència del 15%)

03 Es pot prevenir el càncer?

HI HA FACTORS SOBRE ELS QUALS NO PODEM INCIDIR:

1. **EDAT.** L'envelliment està relacionat amb el càncer.
2. **L'HERÈNCIA.** Tot i que només un 5% dels càncers són heretats.
3. **EL SEXE.** Ser home o dona ens condicionarà a desenvolupar un tipus de càncer o un altre.

HI HA FACTORS SOBRE ELS QUALS SÍ PODEM INCIDIR:

1. **TABAC.** Afecta en el càncer de pulmó i és un dels factors de risc més important en molts altres càncers.
2. **SEDENTARISME.** Cal fer una activitat física moderada.
3. **OBESITAT, DIETA, ALCOHOL, CONSUM EXCESSIU DE SAL.** Hi ha una estreta relació entre el càncer i l'obesitat.
   - Cal seguir una dieta mediterrània, consumir les cinc racions diàries de fruita i verdura, menjar més peix i cereal, reduir la carn vermella i la sal i limitar el consum d'alcohol.
4. **EXPOSICIÓ EXCESSIVA AL SOL**, per evitar el càncer de pell

Es calcula que més del 40% dels càncers es poden prevenir evitant alguns factors de risc i incorporant hàbits de vida saludables.