

31 de mayo : Día Mundial Sin Humo de Tabaco”

“El cigarrillo tiene *previa*, pero no *after*”

El Equipo de Trabajo en Tabaco y Cáncer de la Asociación Argentina de Oncología Clínica recuerda, a través de un comunicado, que los efectos del cigarrillo son evitables. Cinco hábitos saludables para evitar muertes por cáncer.

El tabaquismo ha matado casi el doble de personas que la Segunda Guerra Mundial en el siglo XX. Si no reducimos el consumo matará 16 veces lo que la Segunda Guerra, durante este siglo.

En Argentina muere una persona cada trece minutos a raíz del tabaco. Estas muertes -y el deterioro en la calidad de vida- son evitables.

Hábitos saludables

Se requiere educación. No fumar requiere un cambio en el hábito de vida. Si logramos cambiar cinco hábitos de vida transformándolos en hábitos saludables podemos evitar alrededor de la mitad de las muertes por cáncer y muchas muertes por enfermedades cardiovasculares.

Los cinco hábitos saludables: cero tabaco; consumo de alcohol moderado, alimentación rica en frutas y verduras y baja en sal; poca exposición al sol y actividad física.

La educación para adquirir estos hábitos saludables es hacia toda la sociedad haciendo foco en los más chicos: cuanto menor la edad más fácil adquirir el hábito de vida saludable.

Si la enseñanza de las medidas de prevención pudiera comercializarse hoy morirían miles de argentinos menos cada año. Los recursos en salud siempre son escasos. Hay que optimizarlos. Los cambios en los hábitos de vida saludable son la medida más costo eficaz que puede adoptar nuestra sociedad para evitar muertes.

La Asociación Argentina de Oncología Clínica (AAOC) es una asociación civil que tiene como misión el trabajo y desarrollo en educación médica continua, dedicándose a la prevención, investigación y certificación de la especialidad. Reúne a más de 1200 oncólogos de toda la Argentina. Promueve la mejora en la atención del paciente con patología oncológica.

www.aaoc.org.ar

Por entrevistas:

Asociación Argentina de Oncología Clínica

Prensa: Pablo Gandino 011-15-3631-1189 comunicacion@aaoc.org.ar