

Jueves, 4 de febrero de 2026

El Principado recomienda a la ciudadanía mantener hábitos saludables y participar en los programas de cribado como estrategia de prevención frente al cáncer

- Asturias tiene en marcha iniciativas que permiten detectar en fases tempranas los tumores colorrectales, de cérvix y mama, para mejorar la supervivencia
- El Principado extenderá este año las pruebas para localizar lesiones premalignas en el cuello del útero a las áreas de Oviedo, Oriente y Suroccidente

La Consejería de Salud aconseja a la ciudadanía, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer, mantener hábitos de vida saludables y participar en los programas de cribado que ofrece el sistema sanitario público como estrategia de prevención frente a esta enfermedad.

Hábitos nocivos como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol o la obesidad, estrechamente relacionados con algunos de los tumores más frecuentes, mantienen una alta prevalencia entre la población asturiana. La prevención es la vía más eficaz y eficiente para prevenir y controlar esta patología.

El Código Europeo contra el Cáncer recoge las siguientes recomendaciones generales:

- No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
- Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 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 y limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

Nota de prensa

- Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
- En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra la hepatitis B (recién nacidos) y el virus del papiloma humano.

Para las mujeres, recoge los siguientes consejos:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer en las madres. 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.

Programas de cribado en Asturias

El Servicio de Salud del Principado (Sespa) ofrece en la actualidad tres programas de cribado para favorecer el diagnóstico temprano de otros tantos tipos de cáncer: colorrectal, de mama y de cérvix. La detección temprana es fundamental para abordar el tratamiento y para mejorar la supervivencia y la calidad de vida de las personas afectadas.

➤ **Cáncer de mama**

En 2024, último año con la estadística completa, se invitó a participar en este programa a 77.500 mujeres. De ellas, realizaron la prueba 56.447, lo que supone un nivel de participación del 72,8%. Entre quienes la hicieron, 49.326 tuvieron un resultado negativo, es decir, el 87,4%. El resto, 637 personas, precisaron más pruebas para confirmar el diagnóstico y de ellas, 271 se confirmaron diagnóstico, lo que supone un 0,48% del total de las mujeres que participaron en el programa.

El 94% de las mujeres recibieron su diagnóstico antes de dos meses desde la primera valoración. El 6% restante (13 mujeres) superaron ese plazo, bien porque tuvieron que realizar más pruebas o porque decidieron continuar el proceso en la sanidad privada, por lo que no hay datos.

➤ **Cáncer colorrectal**

La participación en este programa es más baja y ronda el 37%. Con todo, desde su implantación en Asturias, en 2019, ha permitido detectar 740 carcinomas y 7.109 lesiones precancerosas. El balance de esta iniciativa refleja que 1.693 de los daños detectados eran de alto riesgo (24%), 2.702 de riesgo medio (38%) y 2.702 de baja amenaza (38%).

Nota de prensa

Para incrementar la participación, la consejería trabaja para reducir el número necesario de visitas al centro de salud y próximamente las muestras podrán enviarse a domicilio.

➤ **Cáncer de cérvix**

El programa poblacional se dirige a mujeres de 25 a 65 años que mantengan o hayan mantenido relaciones sexuales. Su implantación comenzó en 2024 y ya se realiza en las áreas de Gijón, Avilés, Nalón y Caudal. En las próximas semanas se extenderá también al suroccidente y al oriente. Además, está previsto que en Oviedo comience antes del verano para que todas las asturianas tengan acceso a las pruebas este año. El programa se dirige a aquellas que practiquen o hayan mantenido relaciones sexuales y cuya edad se sitúe entre los 25 y los 65 años.