

Cuídese para vivir más...

Cuídese para vivir mejor...



- **No fume...** pida ayuda a su médico para dejar de fumar.



- **Controle su peso,** evite la obesidad.



- **Haga ejercicio físico.**

- **No beba alcohol** o limite su consumo.



- **Coma sano:** sobre todo fruta, verdura, legumbres y cereales integrales y evite alimentos con muchas calorías y azúcares. No abuse de las carnes rojas y limite el consumo de sal y de alimentos procesados (salchichas, embutidos, paté, panceta...).



- Salvo recomendación médica, **no use suplementos alimentarios:** los alimentos tienen los nutrientes que necesita.



- **Participe en los programas de diagnóstico precoz** (mamografías, pruebas para descartar cáncer de colon, revisiones ginecológicas).



Si quiere más información:

Código Europeo Contra el Cáncer:
www.cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/

Los coordinadores



Dr. Manolis Kogevinas
ISGlobal, Barcelona

“Es importante hacer un proyecto de investigación como MCC-Spain, ya que nos permite conocer las causas del cáncer y así podemos ayudar a prevenirlo”



Dra. Marina Pollán
Instituto de Salud Carlos III, Madrid

“Para mí MCC-Spain es un proyecto apasionante que es posible gracias al talento y a la creatividad de muchos investigadores, pero, sobre todo, a la generosidad de los diez mil participantes”

¡¡Gracias!!

...a los ciudadanos que participaron en la investigación por creer que investigar es la única forma de avanzar en el conocimiento.

¡Y por seguir ayudándonos!

Datos de contacto

ISGLOBAL

Gemma Castaño
gemma.castano@isglobal.org
Tel: 93 214 7303

Manolis Kogevinas
manolis.kogevinas@isglobal.org
Tel: 93 214 7330

GERONA

Rafael Marcos
rmarcos@iconcologia.net
Tel: 972 20 74 06

ICO

Silvia de Sanjosé
s.sanjose@iconcologia.net
Tel: 93 260 7812

Victor Moreno
v.moreno@iconcologia.net
Tel: 93 260 7186



Estudio multi-caso control en tumores comunes en Espanya

Investigamos para prevenir la enfermedad

Entre 2008 y 2013 usted participó en el estudio Multi-Caso Control (MCC-Spain). Esta investigación es producto de la colaboración entre un organismo público de investigación, el Instituto de Salud Carlos III, y un consorcio de investigación en el que colaboran distintas instituciones españolas, el CIBERESP.

Ahora queremos que conozca los primeros resultados del estudio...



¿Quieres saber más? www.mccspain.org

El estudio MCC-Spain...

... tiene como objetivo analizar la influencia de factores ambientales y genéticos en la aparición de determinados tumores. Colaboran 13 organismos públicos de investigación en España.

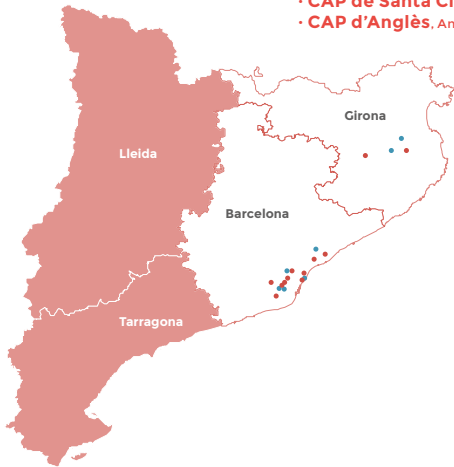
MCC-Spain es un estudio de casos y controles en el que han participado numerosos hospitales y centros de salud. En Catalunya han participado 6 hospitales y 12 Centros de Atención Primaria (CAP).

Hospitales participantes:

- H. del Mar, Barcelona
- H. Bellvitge/ICO, L'Hospitalet de Llobregat
- H. Can Ruti, Badalona
- H. Clínic, Barcelona
- H. Doctor Josep Trueta, Girona
- H. Santa Caterina, Girona

Centros de Atención Primaria participantes:

- CAP Barceloneta, Barcelona
- CAP Vila Olímpica, Barcelona
- CAP Bellvitge, L'Hospitalet de Llobregat
- CAP Amadeu Torner, L'Hospitalet de Llobregat
- CAP Mossèn Cinto Verdguer, L'Hospitalet de Llobregat
- CAP Jaume Soler, Cornellà
- CAP 17 de setembre, El Prat de Llobregat
- CAP Nova Lloreda, Badalona
- CAP Montgat, Montgat
- CAP Eixample, Barcelona
- CAP de Santa Clara, Girona
- CAP d'Anglès, Anglès



Un estudio de casos y controles...

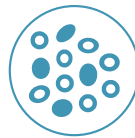
... es un tipo de investigación en la que se seleccionan personas que han sido diagnosticadas de una determinada enfermedad ("casos") y personas que no tienen dicha enfermedad ("controles") y se comparan sus características.

Los participantes...

Más de 10.000 personas de entre 20 y 85 años participaron en este estudio. Se recogieron 2.140 casos de cáncer colorrectal, 1.738 casos de cáncer de mama, 1.112 casos de cáncer de próstata, 559 casos de leucemia linfática crónica, 459 casos de cáncer gastroesofágico i 4.098 controles. MCC-Spain es la investigación de este tipo más importante desarrollada en España.

Los resultados...

En el estudio MCC-Spain en la población española hemos comprobado que:



La leucemia linfática crónica (LLC)...

- Está relacionada con alteraciones genéticas.
- Las personas con LLC frecuentemente tienen otros familiares afectados por la enfermedad.
- Es más frecuente en trabajadores de la agricultura.



El cáncer colorectal...

- Es menos frecuente en personas que tienen un buen control de su peso, hacen una dieta baja en carne roja y procesada y rica en fruta y verdura, y que mantienen una actividad física regular.
- Está relacionado con factores genéticos.
- Está relacionado con altos niveles de compuestos químicos en el agua.



El cáncer de mama...

- Es menos frecuente en personas que tienen un buen control de su peso, hacen una dieta baja en carne roja y procesada y rica en fruta y verdura, y que mantienen una actividad física regular.
- Puede estar relacionado con la exposición a sustancias químicas que actúan como hormonas.
- Es más frecuente en personas que han trabajado en turnos de noche durante largos periodos de tiempo.



El cáncer de próstata...

- Está relacionado con factores genéticos.
- Es más frecuente en personas que han trabajado en turnos de noche durante largos periodos de tiempo.

Lo que nos queda...

Toda la información recogida sirve para conocer la importancia de los factores ambientales, personales y genéticos en el riesgo de padecer un tumor. Ahora estamos realizando el seguimiento de los tumores para ver cómo evolucionan en el tiempo.

