



Hay miles de agentes naturales o artificiales en nuestro entorno, y también en el lugar de trabajo, que pueden ser cancerígenos. Muchos de ellos son **productos químicos**. **Para reducir la exposición** a los carcinógenos es preciso **combinar acciones y políticas gubernamentales** (que protejan a los ciudadanos y trabajadores de las sustancias nocivas) **con acciones y responsabilidades individuales** (seguimiento de los consejos y medidas de seguridad).

➔ ¿Cuáles son los principales carcinógenos químicos presentes en el medio ambiente?:

- Algunas de las sustancias de más impacto medioambiental en Europa son los contaminantes del aire exterior e interior, entre los que se cuentan todas las formas de **amianto**, el **benceno**, las **emisiones de motores diésel** y los **hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP)**; los contaminantes del agua y de los alimentos, como el **arsénico** y los compuestos inorgánicos de arsénico; y los **contaminantes orgánicos persistentes (COP)**, como las **dioxinas**.
- Otras exposiciones ambientales de importancia son el **humo ajeno** (tabaquismo involuntario o pasivo), el **radón** y la **radiación UV** procedente del sol.



➔ ¿Se pueden tomar medidas de prevención del cáncer y promoción de la salud en el lugar de trabajo?:

- Sí. **El lugar de trabajo** influye directamente en la salud y el bienestar de los trabajadores y, de forma indirecta, de su familia, de su entorno humano y del conjunto de la sociedad, por lo que constituye **un entorno ideal** y brinda una infraestructura óptima **para aplicar a amplios grupos de población medidas preventivas y de promoción de la salud**, como dejar de fumar, incrementar la actividad física y alimentarse de modo saludable. Aunando los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores es posible mejorar la salud y el bienestar de las personas en el trabajo.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2021

➔ ¿Qué puede hacer cada persona para protegerse?:

- Las **medidas más eficaces** contra la mayoría de los carcinógenos químicos del medio ambiente son **la normativa y las acciones colectivas** para reducirlos o eliminarlos, más que las actuaciones individuales, pero sí es importante saber a qué sustancias estamos expuestos, para poder tomar decisiones sobre nuestra salud con conocimiento de causa. Detallamos a continuación algunas **propuestas de intervenciones particulares**:

- **Liberar de humo el hogar** y su entorno más inmediato **no permitiendo que se fume dentro de casa** ni en el vehículo.



- Tomar conciencia de los productos químicos que contiene lo que se compra para uso personal; **leer las instrucciones para un uso seguro**, si existen, y **seguirlas cuidadosamente**.
- **Si tiene que retirar amianto**, no hacerlo uno mismo; **contratar a un profesional**, y no liberar al entorno residuo alguno que contenga amianto.
- Utilizar **productos químicos solo en locales bien aireados o al exterior**.

- Reducir la contaminación atmosférica en interiores **ventilando adecuadamente**. También puede reducir la contaminación usando **electrodomésticos** (calefacción, aire acondicionado, etc.) **de alta eficiencia energética** y no quemando al aire libre materia orgánica como madera o residuos de jardín.



- **Restringir el uso de los vehículos particulares**, velar por su buen mantenimiento y **desplazarse en bicicleta o en transporte público**.
- **Minimizar la contaminación** del agua potable y del terreno **eliminando adecuadamente los productos químicos domésticos** (plaguicidas, pinturas) o los productos farmacéuticos, y reduciendo la cantidad de residuos.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2021