



# HOJA VERDE: EMBARAZO Y LACTANCIA MÁS SALUDABLES

CREANDO AMBIENTES MÁS SALUDABLES PARA LA INFANCIA



'Hoja verde': el mini-test de 'salud medioambiental' que ayuda a las parejas a mejorar la fertilidad, embarazo, lactancia y crianza. Dedícale 5 minutos a este sencillo test en la sala de espera y descarga un informe personalizado.

En cualquier dispositivo y teléfono móvil en la siguiente dirección:  
<http://esalud.pehsu.org> o utiliza este código QR para acceder a la aplicación.

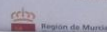


<http://esalud.pehsu.org>

¡Comparte el informe con tu matrona, médico y/o farmacéutico!

NACER Y CRECER  
**SINOH** Embarazo y Crianza libre de alcohol

**PEHSU**  
Paediatric Environmental Health  
Speciality Unit, Murcia, España





# HOJA VERDE: EMBARAZO Y LACTANCIA MÁS SALUDABLES

CREANDO AMBIENTES MÁS SALUDABLES PARA LA INFANCIA



Mini-test de 'salud medioambiental' que ayuda a las parejas a mejorar la fertilidad, la lactancia y crianza. Incluye un sencillo test en la sala de parto y un informe personalizado.



...idades y de Verano  
...um de Pediatría Ambiental y Síndrome Fetal

Nacer sin OH

# MENOS es MÁS

## ALCOHOL Y SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

### ¿Qué es "Menos es Más"?



Es una campaña del Programa de Largo Seguimiento de Supervivientes de Cáncer Pediátrico de la Región de Murcia (PLASESCAP-MUR) para disminuir y/o eliminar la exposición a drogas legales e ilegales en los supervivientes de un cáncer pediátrico.

### Alcohol y bebidas alcohólicas

Alcohol es el término común que se usa para el etanol o alcohol etílico, una sustancia química que se encuentra en las diferentes tipos de bebidas alcohólicas en distintas cantidades:



### Alcohol en España

**78,3%**

de los españoles han consumido alcohol en los últimos 12 meses.

PATRÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (P6)



edad media de inicio en el consumo de alcohol

**13,7 AÑOS**

### ALCOHOL Y SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

La IARC (Agencia Internacional de Investigación del Cáncer) clasifica el consumo de bebidas alcohólicas como **CARCINÓGENO SEGURO** para el ser humano.



El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer de:

**CAVIDAD ORAL - FARINGE - LARINGE - ESÓFAGO - HÍGADO - PÁNCREAS - PULMÓN - MAMA - PRÓSTATA - COLORRECTAL.**

**4%**

de los casos de cáncer en mujeres españolas se asocian al consumo de alcohol.

**15%**

de los casos de cáncer en hombres españoles se asocian al consumo de alcohol.

**50% y 85%**

de las mujeres y hombres respectivamente, han consumido alcohol durante el embarazo.



EL CONSUMO DE ALCOHOL POR LOS PADRES antes y/o durante el EMBARAZO se ha asociado con **MAYOR RIESGO** de LEUCEMIAS agudas, NEUROBLASTOMAS o TUMORES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL en sus hijos e hijas.

Los supervivientes de cáncer son particularmente sensibles a los efectos perjudiciales del ALCOHOL, ya que éste, además de los daños que provoca su consumo, aumenta la probabilidad de que aparezcan ciertos EFECTOS TARDÍOS derivados de los tratamientos del cáncer:

#### Segundos tumores:

- El alcohol incrementa el riesgo de que aparezcan segundos tumores a lo largo de la vida del superviviente.
- Especialmente peligroso en supervivientes que hayan recibido radioterapia en los órganos en riesgo (hígado, mama, cavidad oral, colon, etc.).
- El consumo de 10 gramos diarios de alcohol (1 cerveza) aumenta el riesgo de cáncer de mama un 12%.

#### Aumenta el riesgo de otros efectos tardíos:

- Secuelas cardíacas, osteoporosis, daño hepático, déficit cognitivo, problemas gastrointestinales, toxicidad del tracto urinario o infertilidad.

Es muy importante que los supervivientes de cáncer en general, y pediátrico en particular, mantengan un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**: una dieta rica en **FRUTAS Y VERDURAS ECOLÓGICAS** preferiblemente, **EJERCICIO FÍSICO** y **CONTACTO CON LA NATURALEZA** con regularidad y evitar **HÁBITOS TÓXICOS Y DROGAS** como el alcohol, tabaco y otras, para obtener la **MEJOR CALIDAD AMBIENTAL Y DE VIDA**.

