

Investigadoras del ISCIII lanzan PreveCan, una aplicación móvil sobre prevención del cáncer

12/12/2023



La app PreveCan permite conocer el nivel de cumplimiento de las recomendaciones científicas asociadas a una reducción del riesgo de cáncer según estilo de vida.

Un grupo de investigadoras e investigadores del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), también adscritos al Centro de Investigación Biomédica en Red (**CIBER**) del Instituto, ha creado una aplicación móvil que evalúa estilos de vida y proporciona recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer. La app, **PreveCan**, es una herramienta sencilla para concienciar sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables relacionados con la dieta, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco y la exposición solar, entre otros factores ligados al riesgo de desarrollar cáncer.

La app, que se puede descargar de manera gratuita en dispositivos móviles a través de **Google Play (Android)** o **Apple Store (iPhone)**, es muy sencilla de utilizar. A través de una serie de preguntas sobre características físicas y estilos de vida, la aplicación va valorando su adecuación, incluyendo información de base y recomendaciones de actuación, sobre cuestiones como realización de ejercicio físico, consumo de carnes procesadas, ingesta de frutas y verduras, consumo de grasas y azúcares, bebidas azucaradas,

consumo de alcohol, consumo de tabaco y protección frente a los rayos solares, entre otras cuestiones.

Además de proporcionar un resumen final sobre las respuestas, la adecuación de los estilos de vida y las recomendaciones para la prevención del cáncer, la aplicación permite descargar un informe más completo. La información obtenida de la aplicación permite conocer el nivel de cumplimiento de las recomendaciones científicas asociadas a una reducción del riesgo de cáncer según estilo de vida; no supone un diagnóstico clínico, ni permite conocer el riesgo específico de desarrollar cáncer. Los autores recomiendan que, ante cualquier duda sobre prevención, diagnóstico, tratamiento o cuidados, acuda a fuentes confiables o a profesionales sanitarios.

PreveCan es una aplicación gratuita, sin publicidad y que no transfiere información sobre las respuestas ni a las plataformas de descarga, ni a los creadores de la app. Las respuestas se almacenan de forma local en el dispositivo del usuario y sólo la persona usuaria tiene acceso a la información.

La aplicación PreveCan está desarrollada por investigadoras/es del **Centro Nacional de Epidemiología (CNE)** del ISCIII, también pertenecientes al Área de Epidemiología y Salud Pública (**CIBERESP**) del CIBER, con colaboración de científicas del Institut d'Investigació Sanitaria de Illes Balears. Su desarrollo ha sido posible gracias a la financiación del Instituto, del CIBERESP y de la Universidad de Alcalá (UAH).



Javier García, Virginia Lope, Adela Castelló, Marina Pollán y Emma Ruiz, del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del ISCIII y del CIBERESP (CIBER-ISCIII), en los jardines del Campus de Chamartín del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII).

Con el desarrollo de esta aplicación, las investigadoras del ISCIII tratan de añadir una herramienta más a disposición de la población para mejorar la concienciación y contribuir a la prevención. El cáncer es una de las principales causas de muerte y, en la actualidad, uno de cada tres fallecimientos en hombres, y uno de cada cinco en mujeres, se relacionan con los diferentes tipos de cáncer. El riesgo de desarrollar un cáncer está vinculado con el envejecimiento, pero también con la genética y con los estilos de vida, entre otros factores. La prevención es fundamental para reducir los riesgos asociados a factores que dependen de nuestro comportamiento, como la nutrición, la actividad física y nuestros hábitos de consumo alimentario. Por ejemplo, una dieta inadecuada, y el consumo de tabaco y alcohol, son dos de las variables de estilo de vida más relacionadas con un aumento del riesgo.

PreveCan está basada en las recomendaciones internacionales para la prevención del cáncer del **World Cancer Research Found** y el **American Institute for Cancer Research**. Este organismo cuenta con un panel de expertos en dieta, nutrición, actividad física, composición corporal y cáncer, que revisa periódicamente toda la evidencia científica generada respecto de la relación del cáncer con estos estilos de vida, publica informes que resumen los hallazgos de estas revisiones, y da a conocer recomendaciones para la prevención basadas en las conclusiones obtenidas.

Recomendaciones generales

En líneas generales, las recomendaciones consisten en mantener un peso adecuado a lo largo de la vida; mantenerse físicamente activo; seguir una dieta rica en cereales integrales, verdura, fruta y legumbres; limitar el consumo de comida altamente procesada, la carne roja, las bebidas azucaradas, el alcohol y el tabaco, etc., y evitar la exposición excesiva a rayos ultravioleta. De forma más específica, se proporciona información detallada acerca de la relación del cáncer con estos factores y se establecen puntos de corte sobre lo que se consideran hábitos de vida saludables y poco saludables.

Las autoras explican que toda esta información no siempre llega a la población de manera adecuada. Muchas veces las personas la desconocen, o tienen una idea demasiado general con falta de concreción, y puede no resultarles sencillo acceder a fuentes confiables. La infoxicación y el ruido que a veces acompaña a la difusión de este conocimiento, con muchas fuentes que desinforman y otras en las que los datos no se presentan de manera efectiva, dificultan a parte de la población para reducir su riesgo de cáncer.

"La app PreveCan nace con el objetivo de facilitar el acceso de la población general a toda esta información mediante el uso de una herramienta sencilla y en castellano", indica **Adela Castelló**, del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII e investigadora principal del proyecto. "PreveCan evalúa la adecuación de diversos hábitos a las recomendaciones internacionales para la prevención del cáncer, presenta los resultados de esta evaluación y ofrece consejo personalizado para mejorar la adherencia a estas recomendaciones".

El objetivo del equipo que ha creado la app es "continuar con su desarrollo, añadiendo nuevas utilidades que permitan una intervención y seguimiento más directos para conseguir cambios efectivos en los estilos de vida que permitan reducir el riesgo de cáncer de los usuarios", concluye la investigadora.