



## Manifest per a la qualitat de vida

El càncer és la segona causa de mort a Catalunya, provocant 216 morts per cada 100.000 habitants l'any 2023. Es preveu que l'any 2050 la taxa de mortalitat augmenti fins a assolir els 315 morts per aquesta malaltia.

D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), entre el **30% i el 50% dels diagnòstics es podrien haver evitat** amb un estil de vida saludable i posant en marxa estratègies preventives.

Per això, des de l'Associació Contra el Càncer a Girona i els signants del present manifest, **ens comprometem a promoure i visibilitzar la importància d'adoptar hàbits saludables** tant físics com emocionals com a millor forma de prevenció davant del càncer i millorar la qualitat de vida de les persones .

Reconeixem que **la salut i la vida són drets fonamentals** i que cada individu té el poder de prendre decisions que impactin positivament el seu **benestar físic, mental i emocional** .

Per aquest motiu, els signants del manifest es comprometen a **impulsar accions dirigides a assolir els objectius següents:**

1. Foment de l'**educació i consciència** sobre la importància d'adoptar hàbits saludables des d'una edat primerenca. Creiem que la informació i la formació són eines poderoses per empoderar les persones en la presa de decisions saludables.
2. Promoure la cura del pes corporal a través d'una **alimentació equilibrada**, basada en la dieta mediterrània caracteritzada pel consum de fruites, verdures, llegums i cereals integrals i la **pràctica d'exercici físic diari** com a elements essencials per **al benestar físic i mental**.
3. **Desincentivar a través de programes, accions i polítiques públiques el consum d'alcohol o tabac** en qualsevol de les seves formes, així com els nous productes per fumar.

4. **Impulsar la conscienciació sobre els riscos i mesures actives per disminuir l'exposició al sol**, tant a l'estiu com a l'hivern, amb una atenció especial als treballadors, als esportistes i a la població infanto-juvenil.
5. **Treballar per a l'equitat en l'accés a la informació i els recursos** necessaris per adoptar hàbits saludables, independentment de l'origen socioeconòmic, geogràfic o cultural de les persones.
6. Crear **entorns saludables que facilitin i promoguin l'adopció d'hàbits saludables** en tots els aspectes de la vida, incloent-hi la feina, l'escola, la llar i la comunitat.
7. **Augmentar la participació en programes de cribratges** per a la detecció precoç del càncer per reduir la mortalitat de la malaltia i augmentar la qualitat de vida de les persones.
8. **Col·laborar** amb altres organitzacions, institucions i actors rellevants en l'àmbit de la salut per maximitzar el nostre impacte i assolir els nostres objectius comuns.

Junts, podem crear un futur on tots tinguem l'oportunitat de viure vides més saludables i plenes.