



AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO



LA PREVENCIÓN EN EL MES MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00056059-5

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(septiembre, 2020)



LA PREVENCIÓN EN EL MES MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

“La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada”.

A. Schopenhauer.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define cáncer como: un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor puede invadir el tejido circundante y provocar metástasis en puntos distantes del organismo. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) señala que la carga mundial de cáncer en todo el mundo ha aumentado en 19.3 millones de nuevos casos y han fallecido 10 millones de personas en 2020. En Venezuela, la incidencia para el 2019 fue de 64.088 nuevos casos y la mortalidad de 28.304 defunciones.



Cada 4 de febrero, la **Unión Internacional contra el Cáncer (UICC)**, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer, con la finalidad de aumentar la conciencia sobre la prevención contra esta enfermedad.

Es importante recalcar que entre un 90% - 95% de las causas de cáncer se debe a factores prevenibles entre los cuales podemos nombrar: sobrepeso y obesidad, inactividad física, inadecuada alimentación, hábito tabáquico y de alcohol. El cáncer relacionado con la herencia oscila en un porcentaje de 5% - 10%.

La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer debido a varios mecanismos, según expresa el Instituto Nacional del cáncer (2017):

- 1.** Las personas obesas tienen con frecuencia una inflamación crónica de grado bajo, lo cual, con el tiempo, causa daño al ADN que puede conducir al cáncer.
- 2.** El tejido graso (llamado tejido adiposo) produce cantidades en exceso de estrógeno, y concentraciones altas de esta hormona se han asociado con riesgos mayores de cánceres de mama, de ovario, de endometrio y de algunos otros. De igual manera, las células grasas producen hormonas, llamadas adipocinas, las cuales pueden estimular o inhibir el crecimiento celular.
- 3.** Las personas obesas suelen tener mayores concentraciones de insulina en la sangre y del factor-1 de crecimiento semejante a la insulina (IGF-1), lo que puede promover la formación de cáncer de colon, de riñón, próstata y de endometrio.

Tomando en cuenta que el sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo importante para diferentes tipos de cáncer en mujeres y hombres, es importante adoptar medidas para recuperar el peso ideal, mejorar tu salud y prevenir no solo el cáncer sino otras enfermedades como: hipertensión arterial, diabetes, entre otros.

- **Alimentación saludable:** es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Una alimentación balanceada y equilibrada nos permite mantener la mente despierta. Mejora la capacidad de respuesta de tu sistema inmune. Ayuda a controlar el peso y los niveles del colesterol y la glucosa. Promueve el equilibrio y adecuado tránsito intestinal y mejora el estado de ánimo (Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, 2020).

- **Actividad física:** la Asociación Española Contra el Cáncer (2018) refiere “hay suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.” Es recomendable que realicen ejercicio moderado al menos durante 30 minutos, cinco días a la semana. La Clínica Mayo (2019) describe algunos de los beneficios de la actividad física regular: mantener el peso, mejora el estado de ánimo y te llena de energía, mejora la resistencia física y favorece el control de la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre, entre otros.

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines. Nuestras voluntades, los jardineros”.

William Shakespeare

Tener hábitos pocos saludables puede causar daños importantes a la salud. Ejemplo de ello, el consumo de alcohol y tabaco, ambos agentes relacionados a varios tipos de cáncer. Es bueno tener conocimiento de los efectos nocivos que pueden tener estas sustancias en el organismo.

- **Alcohol:** el consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como, trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (Organización Mundial de la Salud, 2018).

- **Tabaco:** la Sociedad Americana Contra El Cáncer (2018) describe que el consumo de tabaco causa daños al corazón y a los vasos sanguíneos (sistema cardiovascular), incrementando el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular, daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire en sus pulmones. Es causante de la enfermedad obstructiva crónica, bronquitis crónica, enfisema y asma.

Es un factor de riesgo importante del cáncer de pulmón, pero también se relaciona con otros tipos de cáncer como laringe, cavidad oral y faringe, esófago, páncreas, vejiga, estómago, colon y recto, hígado, cuello uterino, riñón, y la leucemia mielógena aguda. No fume cigarrillos; y si lo está haciendo, deje de fumar. También es significativo evitar el humo de segunda mano (fumador pasivo) (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, 2020).

“El sol puede dejar una huella imborrable en tu piel.”

El principal factor de riesgo para los Melanomas y otros tipos de cáncer de piel son las radiaciones solares (fundamental en los carcinomas) sobre todo las de tipo B (ultravioletas tipo B) y las de tipo A (Ultravioletas tipo A). En la piel, estas radiaciones son capaces de producir mutaciones en el material genético (ADN) de las distintas células que componen la piel e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de la carcinogénesis o formación de un cáncer. El uso de protector solar diariamente y su replicación 3 veces al día es indispensable para prevenir la enfermedad (Asociación Española Contra El cáncer, 2019).



El Virus de Papiloma Humano (VPH) se asocia con mayor frecuencia a los cánceres de cuello uterino, vagina, vulva, pene y ano ¿Cuáles son las medidas preventivas?

1. Chequeo anual ginecológico. El cribado del cáncer de cuello uterino se ha basado desde hace varias décadas en la citología de cuello uterino convencional, y en el hombre es a través del chequeo urológico anual.
2. Las relaciones sexuales responsables con uso de preservativos (el uso regular de preservativos disminuye el riesgo de infección, pero no lo evita).
3. La Organización Mundial de la Salud (2020) explica que la vacuna contra el VPH es segura y eficaz. Funciona mejor si se administra antes del inicio de las relaciones sexuales. El Instituto Nacional del Cáncer (2019) describe que la edad recomendada para la vacunación contra el VPH es a los 11 o 12 años, pero se puede iniciar a los 9 años. En el caso de las personas que no se vacunaron de forma satisfactoria, se recomienda la vacunación contra el VPH hasta los 26 años. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobó el uso de la vacuna contra el VPH en personas de hasta 45 años, pero no se recomienda para todos los adultos de 27 a 45 años.



**“Todos producimos mutaciones celulares todos los días que nuestro organismo se encarga de eliminar.
Sin embargo, el estrés continuado favorece su crecimiento.”**

En estados de estrés se sabe que los niveles de catecolaminas, adrenalina y noradrenalina están elevados y que estas sustancias en sangre pueden activar receptores de las células cancerosas y regular una gran variedad de funciones del tumor como son el crecimiento, la migración y la invasión de este. El estrés actúa como un factor que altera la vigilancia inmunológica y, por tanto, favorecería la aparición de cáncer, al igual que, favorece una respuesta inflamatoria crónica (Gascón, 2019).

Cuidar tu salud es una tarea constante. No te descuides, tu cuerpo es el templo del alma, dale un buen mantenimiento y tu alma se sentirá más descansada. Recuerda todos los beneficios que puedes obtener a través de la modificación y cambios de hábitos. Ten paciencia, ve paso a paso, a veces los resultados no lo verás de inmediato, pero te aseguro que con constancia lo lograrás. Inicia tu día con la mente positiva y lleno de optimismo, logra una alimentación sana, equilibrada y que disfrutes, y realiza una actividad física que te guste. No dudes en abandonar el cigarro y reducir el alcohol, tu hígado, pulmones y otros órganos te lo agradecerán. El cambio está en ti ¿Te animas?.



REFERENCIAS

- **Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. (2020).** Alimentación saludable. [Documento en línea] Disponible: http://www.aeal.es/nueva_web/wpcontent/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020).** El tabaquismo y el cáncer. [Documento en línea] Disponible: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabaquismo-cancer.html>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Ibarra, R. (2020).** El tumor de mama se ha convertido en la principal causa de cáncer en todo el mundo. [Documento en línea] Disponible: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-tumor-mama-convertido-principal-causa-cancer-todo-mundo-202012151654_noticia.html. [Consulta: 2021, enero 19]
- **Observatorio Global del Cáncer. (2020).** GLOBOCAN 2020. [Documento en línea] Disponible: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/900-world-fact-sheets.pdf>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Unión Internacional contra el Cáncer UICC. (2020).** Día Mundial Contra El Cáncer. [Documento en línea] Disponible: <https://www.worldcancerday.org/es>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Asociación Española Contra El cáncer. (2019).** El sol puede dejar una huella imborrable en tu piel. [Documento en línea] Disponible: <https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/noticias-interes/sol-puede-dejar-huella-imborrable.ficheros/408905El%20Sol%20puede%20dejar%20una%20huella%20imborrable%20en%20tu%20piel%20-%20AECC.pdf>. [Consulta: 2021, enero 19].

- **Clínica Mayo. (2019).** Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Gascón, P. (2019).** ¿El estrés produce cáncer? [Documento en línea] Disponible:
https://www.cuerpomente.com/salud/relacion-estres-cancer-ultimos-estudios_1350. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Instituto Nacional del Cáncer. (2019).** Vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH). [Documento en línea] Disponible:
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/germenes-infecciosos/hoja-informativa-vacuna-vph>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Organización Mundial de la Salud. (2019).** Cáncer. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.who.int/topics/cancer/es/#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20es%20un%20proceso,en%20puntos%20distantes%20del%20organismo> [Consulta: 2021, enero 19].
- **Asociación Española Contra el Cáncer. (2018).** Haz ejercicio físico a diario. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/haga-ejercicio-fisico-diario>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Sociedad Americana Contra El Cáncer. (2018).** Tabaco y cáncer. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer.html>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Organización Mundial de la Salud. (2018).** Alcohol. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=La%20OMS%20persigue%20la%20finalidad,la%20sociedad%20en%20su%20conjunto>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Instituto Nacional del cáncer. (2017).** Obesidad y cáncer. [Documento en línea] Disponible:
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad#:~:text=El%20NCI%20apoya%20la%20investigaci%C3%B3n,de%20diseminaci%C3%B3n%20y%20de%20ejecuci%C3%B3n>. [Consulta: 2021, enero 19].
- **Organización Mundial de la Salud. (2017).** Virus del papiloma humano (VPH). [Documento en línea] Disponible:
<https://www.who.int/immunization/diseases/hpv/es/#:~:text=El%20virus%20del%20papiloma%20humano,0,000%20nuevos%20casos%20en%202012>. [Consulta: 2021, enero 19].