



2017

febrero

2

Contra el Cáncer: ¡Actúa!

En la Región de Murcia cada año son diagnosticados 7000 nuevos casos de cáncer. El cáncer es una enfermedad que no tiene fronteras y que nos afecta a todos en algún momento de la vida, ya sea directa o indirectamente.

Los cambios en nuestra forma de vida hacen que cada vez más personas de todo el mundo estén expuestas a factores de riesgo de desarrollar cáncer. Según los últimos estudios llevados a cabo en nuestra Región, se estima que dos de cada cinco hombres y una de cada cuatro mujeres podrán sufrir esta enfermedad antes de cumplir los 75 años de edad. Más de un tercio de estos cánceres se evitarían, adoptando hábitos saludables, y muchos de ellos se curarían si se detectan a tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos insta a “Pensar, Comprometerse y Actuar”, para promover acciones que reduzcan el riesgo de padecer cáncer.






El cáncer es una “epidemia controlable”

Los expertos señalan que entre las causas del aumento de los casos de cáncer se encuentra el progresivo envejecimiento de la población. Sin embargo, destacan que la mayoría de las veces, la aparición de esta enfermedad se asocia a factores de riesgo que son evitables, que están bajo nuestro control. Solo el 10-20% de los cánceres se desarrollan en personas con historia familiar de cáncer.

Factores que aumentan el riesgo de cáncer

Entre los factores relacionados con el riesgo de padecer cáncer se encuentran:

- **Tabaquismo:** Es el factor de riesgo más importante, ya que es el responsable de la tercera parte de las muertes por cáncer. Es la primera causa de cáncer de pulmón y también influye negativamente en la aparición de otros tipos de cáncer, como los de cabeza y cuello, esófago, estómago o páncreas.
- **Alcohol:** Tomar un exceso de alcohol puede incrementar el riesgo de algunos tipos de cáncer como el oral, laringe y esófago. Si además de tomar demasiado alcohol la persona es fumadora, este riesgo se multiplica.
- **Dieta y ejercicio:** Una dieta no saludable o insuficiente y el sedentarismo son dos factores que incrementan el riesgo de padecer cáncer. Está demostrado que tener sobrepeso u obesidad aumenta las posibilidades de padecer cáncer de mama, de colon, de esófago, de páncreas o de riñón.
- **Agentes químicos:** Hay sustancias químicas que se han asociado a un mayor riesgo de cáncer, muchas de ellas relacionadas con la exposición en el ámbito laboral. Entre estos agentes químicos se encuentran los **asbestos**, presentes en materiales de construcción y aislantes, causantes de mesoteliomas y cáncer de pulmón; los **bencenos**, presentes en petróleos y asociados a la aparición de leucemias; **el gas radón**, que se encuentra en los granitos y minas de carbón, se asocia con cáncer de pulmón; y las **naftilaminas**, utilizadas en la producción de determinados colorantes y consideradas como factor de riesgo para el cáncer de vejiga.
- **Radiaciones:** La exposición prolongada e intensa a radiaciones, como la ultravioleta (rayos solares) y los rayos X, también pueden aumentar la probabilidad de padecer cáncer. No existen en la actualidad estudios concluyentes sobre la relación entre las **radiaciones electromagnéticas de baja frecuencia**  (asociadas a los teléfonos móviles y/o dispositivos inalámbricos) y algunos tipos de cáncer, si bien se siguen llevando a cabo estudios científicos para determinar sus efectos sobre la salud.

UN 5% DE LOS CASOS DE CÁNCER SON ATRIBUIBLES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES CANCERÍGENOS LABORALES, SIGUIENDO LA NORMATIVA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD Y SEGURIDAD LABORAL PUEDEN SER EVITADOS.



LA DETECCIÓN PRECOZ Y LA BÚSQUEDA DE ATENCION A TIEMPO PUEDE SALVAR VIDAS

Importancia del diagnóstico en fases iniciales

Muchos cánceres tienen un proceso muy largo desde su inicio hasta que se encuentran en fases avanzadas. Saber identificar signos y síntomas, que alertan del inicio de la enfermedad, y participar de los programas de cribado de cáncer es de gran ayuda para la detección temprana del cáncer. El diagnóstico en sus fases iniciales permite que el tratamiento sea mucho más satisfactorio y las probabilidades de supervivencia mucho más altas.

Síntomas y signos que pueden hacer sospechar la presencia de un cáncer

Los síntomas y signos son múltiples y variados dependiendo de la localización del tumor. No obstante, debes consultar con tu médico ante las siguientes situaciones:

- Pérdida de peso de forma repentina.
- Un **lunar** 🗡️ que cambia de forma o tamaño.
- la aparición de un bulto en cualquier localización del cuerpo, por ejemplo en la **mama** 🗡️.
- Una herida que no cicatriza.
- Persistencia de problemas como ronquera o tos.
- Pérdida anormal de sangre.
- Cambios en los hábitos urinarios o intestinales.







Pruebas de cribado del cáncer

El cribado del cáncer consiste en la detección de esta enfermedad en personas asintomáticas. Esto supone someter a personas aparentemente sanas a pruebas para detectar signos que podrían indicar el desarrollo de un cáncer. Son tres los cánceres en los que se ha demostrado la eficacia de estas pruebas: el cáncer de mama, el cáncer colorrectal y el cáncer cervicouterino.

El cribado del cáncer cervicouterino se lleva a cabo mediante la realización de la prueba de Papanicolau (citología) a mujeres que sean o hayan sido sexualmente activas, desde los 3 años del inicio de las relaciones sexuales hasta los 65 años. Para obtener información sobre este cribado pide consulta en tu Centro de Salud. Allí te indicarán dónde y cuándo acudir.

Las autoridades sanitarias de la Región han promovido e impulsado dos programas organizados de prevención del cáncer:







El **Programa de Prevención de Cáncer de colon y recto** , que utiliza como prueba de cribado el examen de sangre oculta en heces en las personas de entre 50 y 69 años asignadas a determinadas zonas de salud.

El **Programa de Prevención del Cáncer de mama** , que realiza mamografías regularmente a mujeres con edades comprendidas entre los 50 y 69 años.



Si estás entre la población destinataria de estos programas acude a la cita que te han programado o pide consulta en tu Centro de Salud. Allí te indicarán dónde y cuándo acudir.

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

La Agencia Internacional para la Investigación en Cáncer (IARC) de la (OMS) propone el Código Europeo contra el Cáncer para impulsar la prevención de esta enfermedad. Este código recomienda 12 maneras de adoptar modos de vida saludables, que contribuyan a reducir el riesgo de padecer cáncer.

1. No fume. No consuma ningún tipo de **tabaco** .
2. Haga que su hogar esté libre de humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
3. Mantenga un **peso saludable** .
4. Haga **ejercicio**  a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. **Coma saludablemente**  :
 - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
 - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - Evite la carne procesada; limite la carne roja y los alimentos con alto contenido en sal.
6. Limite el consumo de **alcohol** , aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
7. **Evite una exposición excesiva al sol** , sobre todo en niños. Utilice protección solar, No use cabinas de rayos UVA.
8. En el lugar del trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.









9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles de **radón**  en su **domicilio**  y tome medidas para reducirlos.
10. Para las mujeres:
 - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre, Si puede, amamante a su bebé.
 - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.
11. Asegúrese que sus hijos participan en programas de vacunación para:
 - La hepatitis B (recién nacidos).
 - El papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
12. Participe en programas organizados de cribado de cáncer:
 - Colorrectal (hombres y mujeres)
 - De mama (mujeres)
 - Cervicouterino (mujeres).

TODOS PODEMOS EMPRENDER ACCIONES PARA REDUCIR NUESTRO RIESGO DE PADECER CÁNCER, ELIGIENDO HÁBITOS SALUDABLES COMO DEJAR DE FUMAR, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y COMER Y BEBER DE FORMA SANA.



Si quieres ampliar la información...

- **Código Europeo Contra El Cáncer** . OMS
- **“Nosotros podemos, yo puedo”** . OMS
- **Asociación Española contra el cáncer** . AECC
- **Sociedad Española de Oncología Médica** . SEOM
- **El Cáncer en la Región de Murcia** . Consejería de Sanidad
- **Blog de Promoción y Educación para la Salud** . Consejería de Sanidad