

# Prevención del Cáncer



## Factores de riesgo

### • Tabaco

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo, ya que provoca aproximadamente el 22% cada año.



El humo de tabaco provoca distintos tipos de cáncer como pulmón, esófago, laringe (cuerdas vocales), boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello del útero.

### • Falta de actividad física, factores alimentarios, obesidad y sobrepeso



Una forma importante de afrontar la lucha contra el cáncer consiste en modificar la alimentación. Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, por un lado, y muchos tipos de cáncer, como el de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón, por el otro. Las dietas ricas en frutas y verduras pueden tener un efecto de protección contra muchos tipos de cáncer.

### • Infecciones

Los agentes infecciosos son la causa de casi el 22% de las muertes por cáncer en los países en desarrollo y el 6% en los industrializados. Las hepatitis virales B y C provocan cáncer de hígado y la infección por el virus del papiloma humano, cáncer del cuello del útero; la bacteria *Helicobacter Pylori* aumenta el riesgo de cáncer de estómago.



## Tips para una vida sana

- Manténgase dentro de los rangos normales de peso.
- Haga entre 30 y 60 minutos de actividad física moderada diariamente, como caminar.



- Evite las bebidas endulzadas en forma artificial y la comida chatarra.
- Limite la ingesta de bebidas alcohólicas.

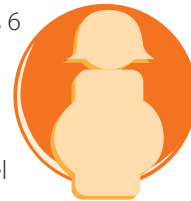


- Coma 2 ó 3 porciones diarias de frutas y verduras.



- Limite el consumo de sal a 6 gramos diarios; evite ingerirla como conservante.

- Si es madre amamante por lo menos 6 meses.



- Evite los suplementos dietarios, a excepción del ácido fólico durante el embarazo.

- Si sobrevive al cáncer, siga las recomendaciones nutricionales de un profesional, realice actividad física y mantenga un peso adecuado.

## El cáncer en el mundo:

- 1 de cada 10 personas mueren.
- 1 de cada 3 se pueden prevenir.
- 1 de cada 3 son potencialmente curables.
- 1 de cada 3 son incurables.

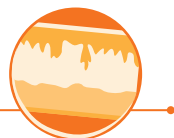
## El cáncer en Chile:

- Provoca el 21% de las muertes.
- Es la segunda causa de muerte.
- Afecta principalmente a adultos.
- Aproximadamente un 1% de todos los cánceres son infantiles.

La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo-eficaz para el control del cáncer.

El cáncer no se hereda. Se heredan ciertos tipos de genes que predisponen al desarrollo del cáncer. Ej. Genes BRCA1, que aumentan riesgo de cáncer de mama.

## Cáncer de piel



Las radiaciones ultravioleta, y en particular las solares, son carcinógenas para el ser humano y provocan los principales tipos de cáncer de piel como el carcinoma basocelular, el carcinoma espinocelular y el melanoma.

Evitar la exposición excesiva al sol, utilizar filtro solar y ropa de protección son medidas preventivas eficaces.

El Ministerio de Salud inició una campaña de prevención de cáncer a la piel con énfasis en **9 medidas de autocuidado:**

- Evitar exponerse al sol en las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11.00 y las 16.00 horas.
- Preferir y buscar siempre la sombra de árboles, toldos o techos.
- Si no se puede evitar la exposición al sol, proteger la piel con ropa oscura, seca, de trama compacta, ideal de mangas largas y pantalones largos.
- Al exponerse al sol usar lentes y sombreros de ala ancha.
- En zonas de la piel que queden expuestas al sol aplicar protector solar factor 30, al menos 20 minutos antes de la exposición, incluyendo labios y contorno de ojos. Esto se debe repetir cada dos horas.
- No exponer a los niños menores de dos años al sol. Los menores de seis meses no deben usar protector solar.
- También se debe proteger la piel durante los días nublados y recordar que las superficies reflejan la radiación ultravioleta, principalmente la nieve, la arena y el agua.
- Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta, por lo que es necesario informarse.
- Ante una herida que no cicatriza o una mancha, si aparece un lunar o un bulto que cambia de tamaño o color, que pica o sangra, debe consultar de inmediato a un dermatólogo.

## Cáncer Cervicouterino



Toda mujer debe iniciar sus controles con PAP a no más tardar un año del inicio de sus relaciones sexuales, y continuar haciéndolo anualmente.

Las mujeres de 70 años o más con tres resultados consecutivos normales y sin resultados alterados en los últimos 10 años, tienen muy bajo riesgo.

- Evite conductas sexuales de riesgo y contagio de enfermedades de transmisión sexual utilizando preservativo. Aún así, el uso de preservativo no elimina totalmente el riesgo de infección por HPV, debido a que este último se contagia a través del contacto de la piel durante la actividad sexual.
- Ante cualquier síntoma, consulte a su médico.

## Cáncer de mama



Es una de las primeras causas de muerte en las mujeres en el año 2010 en Chile. De acuerdo a las regiones del país, la tasa más alta de mortalidad por cáncer de mama ocurre en Valparaíso, (18,5 por 100.000 habitantes) en tanto la tasa más baja ocurre en Atacama (7,3 por 100.000 habitantes).

Las mujeres tienen una probabilidad de desarrollarlo 100 veces superior a la del hombre, aunque también pueden padecerlo. El riesgo aumenta progresivamente con la edad, y se sabe que el 80% se diagnostica sobre los 50 años.

Si usted ha desarrollado cáncer en una mama, el riesgo de que se presente en la otra es 3 ó 4 veces mayor. También tienen más posibilidades:

- Las mujeres que no han tenido hijos o cuyo primer embarazo ocurrió después de los 35 años.
- Quienes han tenido su primera menstruación (menarquia) antes de los 12 años o su última menstruación (menopausia) después de los 55 años.
- Las mujeres que tienen antecedentes de madres o hermanas con cáncer de mama.
- El uso de estrógenos y progesterona por períodos prolongados por más de cinco años aumenta el riesgo y requiere control médico periódico.
- El consumo de más de dos bebidas alcohólicas al día sube en 20% el riesgo, en comparación con las que no beben.

### Detección precoz

Se recomienda realizar una mamografía, complementada con un examen clínico de las mamas efectuado por un médico, una vez al año, a todas las mujeres desde los 40 años en adelante. En mujeres con antecedentes familiares se sugiere iniciar este control 10 años antes de la edad en que fue diagnosticado el cáncer de mama en el familiar.

La mamografía ha demostrado disminuir entre 25 y 30% la mortalidad por cáncer mamario, al permitir evidenciar tumores dos años antes de ser palpables.