

Combate al cáncer: la prevención, el diagnóstico y el tratamiento están en nuestras manos

Escrito por: Horiens - 01/02/2023

¿Usted sabía que buena parte de los casos de cáncer en el mundo podrían ser evitados por medio de la adopción de hábitos saludables en el día a día?

El Día Mundial del Combate al Cáncer, celebrado el 4/2, es una fecha que busca concientizar a las personas al respecto de la enfermedad, formas de prevención, importancia del diagnóstico precoz e innovaciones que están colaborando para ampliar las perspectivas de tratamiento y cura del cáncer.

¿Qué aumenta el riesgo de que una persona tenga cáncer?

Algunos aspectos ambientales y genéticos, aislados o combinados entre sí, contribuyen con la posibilidad de que una persona saludable desarrolle una enfermedad.

Conozca factores de riesgo para el cáncer:

Factores de riesgo inmutables

- **Herencia familiar:** existen familias con más predisposición a desarrollar determinados tipos de cáncer. Tener uno o más familiares (principalmente de primer grado) que ya tuvieron la enfermedad aumenta las oportunidades de que una persona la desarrolle.
- **Mutaciones genéticas:** son provenientes del nacimiento o son generadas por situaciones del día a día (por ejemplo, la exposición ocupacional a algunos elementos químicos o radiación) y pueden tener relación con el apareamiento de algunos tipos de cáncer.
- **Edad:** algunos tipos de cáncer son comunes entre niños, como la leucemia linfocítica aguda, mientras otros son más comunes en ancianos, como resultado de un proceso acumulativo de factores de riesgo durante la vida.

Factores de riesgo mutables

- **Tabaquismo:** el hábito de fumar no solo cigarrillos, sino pipa, narguilé y cualesquiera otros derivados del tabaco es uno de los principales factores de riesgo evitables para varios tipos de cáncer.
- **Consumo excesivo de bebidas alcohólicas:** mientras mayor sea la cantidad consumida a lo largo de la vida, mayor será el riesgo de desarrollar la enfermedad. El alcohol está relacionado, principalmente, a los cánceres de hígado, boca, laringe, faringe, estómago, colon, mama, esófago y riñón.
- **Dieta:** una alimentación con alto contenido de grasas insaturadas, azúcares y otras sustancias presentes en alimentos ultra-procesados pueden desencadenar cáncer y

obesidad, que también es un factor de riesgo para complicaciones de algunos tumores.

- **Enfermedades infecciosas:** algunos agentes infecciosos como virus y bacterias están relacionados a tipos de cáncer. El papilomavirus humano (HPV), por ejemplo, es causador del cáncer del cuello de útero en mujeres y del cáncer de pene en hombres. Ya el HIV puede ser responsable del desarrollo de cáncer en la sangre, mientras los virus de las hepatitis B y C pueden causar cáncer de hígado.
- **Medicamentos:** el uso excesivo o continuo de algunos medicamentos está relacionado al desarrollo de diversos tipos de cáncer. Algunas hormonas femeninas presentes en anticonceptivos o en el tratamiento de reposición hormonal durante la menopausia pueden favorecer el apareamiento de cáncer de mama. El uso indiscriminado de testosterona y otras hormonas masculinas también están relacionados a casos de cáncer de hígado.
- **Contaminación ambiental:** aire, suelo y agua contaminados con sustancias tóxicas, como gases, radiaciones y productos químicos, aumentan los riesgos de desarrollo de cáncer en los habitantes de la región.

¿Qué usted puede hacer para disminuir los riesgos de desarrollar cáncer?

- **No fumar y evitar bebidas alcohólicas:** estos son unos de los principales factores de riesgo para el desarrollo de algunos de los cánceres más incidentes en la población.
- **Alimentarse de manera saludable:** invierta en una alimentación equilibrada, que incluya todos los grupos alimentarios – proteínas magras, cereales y vegetales – y evite alimentos ultra-procesados y grasos.
- **Practicar ejercicios físicos:** la OMS recomienda por lo menos 150 a 300 minutos de ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa, por semana, para todos los adultos, incluyendo quien vive con enfermedades crónicas o incapacidad, y cerca de 60 minutos por día para niños y adolescentes.
- **Hacer seguimiento regular con médico:** la mayoría de los cánceres no presentan síntomas en las etapas iniciales, cuando las oportunidades de cura son mayores. Algunos exámenes de rutina son: papanicolau – recomendado cada tres años (o conforme orientación médica) para mujeres entre 25 y 64 años, que ya iniciaron la actividad sexual; mamografía – indicada anualmente para mujeres mayores de 40 años; examen de toque rectal – realizado anualmente en hombres mayores de 40 años; colonoscopia – recomendada para personas mayores de 40 años, conforme orientación médica.
- **Amamantar:** el gesto de amamantar ayuda a prevenir el cáncer de mama en las madres. Lo indicado es que la lactancia sea realizada hasta, por lo menos, los seis primeros meses de vida del recién nacido.
- **Evitar exposición excesiva al sol:** el cáncer de piel es el más incidente en la población, correspondiendo a cerca del 30% de los casos de la enfermedad. Este tipo de tumor está directamente relacionado a la exposición a los rayos ultravioleta del sol e incluso cámaras de bronceado artificial.
- **Vacunarse:** es posible prevenirse contra algunas de las infecciones que aumentan los riesgos de desarrollar determinados tipos de cáncer. Ejemplos de esto son el HPV: niñas de 9 a 14 años y niños de 11 a 14 años pueden vacunarse por el SUS. En clínicas particulares, niñas y mujeres de 9 a 45 años y niños y hombres de 9 a 26 años pueden vacunarse. La vacuna protege contra la mayoría de los tipos de virus responsables del cáncer del cuello de útero. Y la Hepatitis B: jóvenes y adultos pueden vacunarse contra el virus, que puede causar complicaciones en el hígado, incluyendo el cáncer.

Prevéngase: ¡tenga un estilo de vida saludable y mantenga exámenes periódicos en día!