

EL CÁNCER EN EL MUNDO:

- 1 de cada 10 personas mueren.
- 1 de cada 3 se pueden detectar a tiempo.
- 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.

Día mundial
del
CÁNCER

www.incancer.cl

 Incancer

 @fundaciononcologica

 @fundaciononcocp

 @incancer

 @institutonacionalcancerch

 Fundacion Oncologica

www.fundacioncp.cl

4 febrero, día mundial de lucha contra el cáncer:

Detección temprana, un súper aliado

Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden detectarse de manera temprana con exámenes específicos. En el caso de las mujeres, el autoexamen de mamas cada mes, la mamografía y el Papanicolaou de manera anual después de los 40 años de edad, y en el de los hombres, el antígeno prostático y el tacto rectal, a partir de la misma edad serán claves para saber si hay una enfermedad oncológica.

Y en el caso de que no sea pesquisado a tiempo conductas saludables permitirán que el organismo enfrente de mejor manera cualquier enfermedad y los tratamientos adecuados. Entre los hábitos negativos están:

Tabaco: Factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo, causante aproximadamente el 22% de los fallecimientos anuales.

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: Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad y tipos de cáncer, como el de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón.

Las dietas ricas en frutas y verduras son factor de protección.

Infecciones: 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.

CÁNCER DE PRÓSTATA

Si cumplió 40 años de edad o tiene más edad y presenta dificultad o va seguido a orinar por la noche, detecta debilidad en el flujo o sangrado en la misma, tiene dolor de espalda o en la parte superior del muslo puede estar desarrollando esta enfermedad y conviene consultar con un urólogo.

Entre los exámenes disponibles para detectar temprano este cáncer están:

- Antígeno prostático (examen de sangre).
- Tacto rectal.
- Biopsia.

CÁNCER DE ESTÓMAGO

- En hombres es la primera causa de muerte en Chile, mientras que en mujeres es la tercera.
- En nuestro país fallecen al año por esta causa alrededor de 3.237 personas.
- En la mayoría de los casos, el cáncer gástrico no presenta síntomas hasta está en una fase avanzada.

Esta enfermedad tiende a desarrollarse lentamente. Antes de que se forme a menudo ocurren cambios en el revestimiento interno (mucosa) del estómago los que casi nunca causan síntomas y, por lo tanto, no se detectan.

Con exámenes de diagnóstico como la endoscopia es posible establecer si tiene cáncer antes de que presente alguna señal. Este procedimiento establece qué tipo de lesión es y dar rápida respuesta a un tratamiento adecuado.

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 espino celular y el melanoma.

Evitar la exposición excesiva al sol, utilizar filtro solar y ropa de protección son medidas eficaces para contrarrestar dicho daño que es acumulativo a lo largo de la vida.

Específicamente:

- Evite exponerse al sol en las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11.00 y las 16.00 horas.
- Prefiera y busque siempre la sombra de árboles, toldos o techos.
- Si se no se puede evitar la exposición al sol, proteja la piel con ropa oscura, seca, de trama compacta, ideal de mangas largas y pantalones largos.
- Al exponerse al sol use lentes y sombreros de ala ancha.
- En zonas de la piel que queden expuestas al sol aplique protector solar factor 30, al menos 20 minutos antes de la exposición, incluyendo labios, contorno de ojos y detrás de las orejas. Esto se repite cada dos horas.
- No exponga a los niños menores de dos años al sol. Los menores de seis meses no deben usar protector solar.
- También proteja la piel durante los días nublados y recuerde 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 si está en algún tratamiento.
- 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 DE MAMA

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 a 4 veces mayor. También:

- 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 están más expuestas.
- 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 aumenta en 20% el riesgo, en comparación con las que no beben.

El autoexamen cada mes. Una semana antes o después del periodo dado que las mamas suelen estar más sensibles.

Es imprescindible la mamografía una vez al año, 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 este cáncer, al evidenciar tumores dos años antes de ser palpables.

CÁNCER CERVICOUTERINO

Controles anuales con PAP luego del inicio de vida sexual.

Aquellas personas de 70 años o más con tres resultados consecutivos normales y sin alteraciones en los últimos 10 años, tienen muy bajo riesgo.

Evite conductas de riesgo y contagio de enfermedades de transmisión sexual utilizando preservativos. Aún así, el uso de profilaxis no elimina totalmente el riesgo de infección por VPH, debido a que el contagio es a través de la piel durante la actividad sexual. Ante cualquier síntoma, consulte a su médico.

Tips

- 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.
- Si es madre procure amamantar por lo menos 6 meses.
- 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.
- 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.