

## INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

### **¿Qué objetivos pretendemos conseguir divulgando información sobre prevención?**

- 1.- Educación sanitaria de la población acerca de los factores de riesgo y de los hábitos de vida saludable
- 2.- Instruir a la población sobre los síntomas de alarma propios de los principales tumores. Con el fin de que detectemos la enfermedad a tiempo, en una fase precoz y así aumentaría la curación del cáncer, pudiéndose salvar vidas en muchos casos.
- 3.- Generar un interés continuo en la sociedad por la salud individual y por prevenir el cáncer a todos los niveles. Este interés podría generar una corriente de opinión favorable hacia la vida saludable y la prevención por lo que podría conseguirse un cambio global a nivel social.

### **¿Cuál es la situación actual del cáncer en el mundo?**

Primero, para empezar, hay que conocer 3 conceptos clave;

**La incidencia;** es el número de casos nuevos de cáncer que aparecen en una población definida en un tiempo determinado; generalmente se representa como una tasa de número de casos anuales por cada 100.000 hb.

**La Prevalencia;** Se refiere al número total de personas vivas que en un momento determinado padecen o han padecido cáncer a lo largo de su vida. Generalmente se representa como número total de pacientes en un periodo de 5 años, o también una tasa de pacientes por 100.000 hb. durante un periodo de 5 años.

**La Mortalidad;** número de muertes por cáncer que se producen en una población definida durante un tiempo determinado. Suele expresarse como una tasa de número de defunciones anuales por cada 100.000 hb.

La magnitud del cáncer en el mundo es enorme; Actualmente se diagnostican 14 millones de casos nuevos anuales y se calcula que para 2030 se duplicará hasta alcanzar los 22 millones de casos anuales. La mortalidad también será mayor, pero ascenderá menos que la incidencia; en concreto de 8 millones de muertes a 13 millones de muertes anuales.

La causa del aumento constante de la incidencia son dos; el envejecimiento de la población y la incorporación de nuevos países al desarrollo económico. Como por ejemplo ocurre con Brasil, India o China (cáncer de pulmón o de mama).

En España se diagnostican unos 220.000 casos al año (130.000 hombres /90.000 mujeres). La mortalidad aproximada es del 50% (107.000 anuales en total), y supone unos 67.000 hombres (287/100.000) y 40.000 mujeres (176/100.000). Es la primera causa de mortalidad en hombres y la segunda en mujeres.

Se calcula que actualmente en España 1 de cada 3 personas tendrá cáncer a lo largo de su vida y en 2030 será 1 de cada 2. Y por tanto 1 de cada 4 morirá por la enfermedad, así nos hacemos una idea del alcance de la *Epidemia del Siglo XXI*.

También es la principal causa de años potenciales de vida perdidos ya que tiene una incidencia alta en edad media de la vida, con las implicaciones que ello conlleva (muerte de jóvenes, pérdida de productividad, rotura familiar, etc). Por tanto, es sin duda, la enfermedad que provoca más daño social y mayor sufrimiento. Hecho que justifica cualquier esfuerzo preventivo.

Los tumores más frecuentes en España para ambos sexos son; primero el cáncer de colon, seguido de próstata, mama, pulmón y vejiga.

Para hombres; pulmón, próstata, colon, estómago e hígado.

Para mujeres; mama, colon, útero, pulmón y ovario.

Estos datos están disponibles en la web de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) en el apartado [“las cifras del cáncer en España”](#)

Estas proporciones son aproximadamente las mismas que se registran en Huelva siendo el tumor más frecuente el de colon seguido de mama, pulmón, próstata y vejiga.

### **¿Por qué es tan importante la prevención del cáncer?**

- El Enorme impacto sanitario; España afectará a una de cada dos personas a lo largo de su vida, como ya hemos explicado.

- A pesar de los avances terapéuticos existe Alta mortalidad media cercana al 50%; lo que supondrá 1 de cada 4 personas. Entendamos que de qué sirve conseguir un gran desarrollo personal o económico si nuestra amenaza probable es que se trunque nuestra vida o peor aún la de nuestros hijos o nietos a casusa de la enfermedad.
- El coste sanitario y social del cáncer es ya inasumible por el sistema sanitario y por la sociedad.
- Controlando los principales factores de riesgo se podría evitar más del el 50% de los casos. Cualquier estrategia de prevención que se realice ahora supone una inversión que se multiplica x 10 en el futuro al ahorrar en coste de tratamiento.
- Las instituciones sanitarias invierten menos del 10% del coste total en Prevención. Se conocen bien los factores de Riesgo y la forma de neutralizarlos; pero no hay una difusión social suficiente para combatirlos.
- La población en general tiene alguna idea sobre su riesgo, pero de forma vaga, abstracta e indefinida. No se motiva porque piensa que el cáncer es una lotería inevitable. Precisa pues más información, motivación, concreción, cuantificación y asesoramiento.

*Por todo esto, la Prevención del Cáncer debería ser una de las mayores prioridades en nuestra vida. Y una de las principales preocupaciones de las autoridades sanitarias.*

### ¿Cuáles son los principales obstáculos en la prevención?

Existen numerosas razones de porque se dificulta la prevención del cáncer, vamos a analizarla desde tres puntos de vista.

1. Por parte de la población;
  - Condicionamiento Psicológico Individual; Resistencia psicológica a prevenir algo que se teme, se desconoce, que es solo probable y a muy largo plazo.

- Falta de concreción de los riesgos individuales, concibiendo la enfermedad como algo global que no se sabe cómo afrontarlo.
- Falta de formación sanitaria de la población. Desconocimiento de los síntomas de alarma de los tumores, del Código europeo contra el cáncer, de las medidas efectivas de prevención, de la pertenencia o no a grupos de riesgo, de la existencia de enfermedades pretumorales, etc.

### 2. Por parte del Sistema Sanitario

- Dedicación insuficiente de recursos a la prevención del cáncer (menos del 10% del coste total) y poca utilidad de las medidas adoptadas por las autoridades sanitarias.
- Poca disponibilidad en Atención Primaria para realizar prevención por parte de los profesionales sanitarios.
- Posibles retrasos en el proceso diagnóstico cuando hay sospecha de cáncer por parte de los servicios especializados

### 3. Por parte de la Sociedad

- Presión de la sociedad industrial en nuestro modo de vida actual; tenemos pocas posibilidades de elegir como vivir, qué comer, qué aire respirar, en qué trabajar, etc.
- Poca implicación de los agentes públicos sociales. No existe una implicación global en esta materia por parte de los agentes sociales (asociaciones, medios de comunicación, instituciones públicas, universidad, sindicatos, etc).

## *LA BUENA NOTICIA;*

### *¡AUN ESTAMOS A TIEMPO DE PONER LAS SOLUCIONES A ESTE DRAMA!*

Existen varias soluciones aplicadas a distintas áreas que pueden controlar este problema que conseguirían que el cáncer fuera una enfermedad controlada y poco frecuente

- Aumentar los recursos sanitarios en Prevención; Mejorando la disponibilidad para prevención en las consultas de los centros de salud, y mejor aún con la creación de consultas monográficas preventivas. Mejorar también la asistencia especializada aportando más medios diagnósticos que faciliten un rápido diagnóstico en caso de signos de alarma.

-Educación Sanitaria de la Población; Difusión pública sobre las Ventajas de “la Vida Saludable” y sobre consejos de Prevención a nivel de medios de comunicación social.

-Establecer programas de Educación para la Salud desde la edad infantil. Incluir desde primaria una asignatura que se llamaría Vida Saludable.

-Establecer una Concienciación Individual de la necesidad del cambio de comportamiento de uno mismo y de los que le rodean. Que pueda difundirse de unos a otros.

- Potenciar la Investigación en prevención del cáncer

-Aumentar la Implicación Social de todos los agentes sociales, en lo que supone un problema de salud de gran magnitud.

-Apuesta decidida de las autoridades sanitarias en la puesta en marcha de un Plan Nacional contra el Cáncer que se base en el 90% en la prevención y que entre sus contenidos figuren;

- ✓ la educación sanitaria para la población y en las escuelas
- ✓ la formación de los profesionales especialmente de atención primaria
- ✓ la homogenización de los recursos oncológicos y de los programas de cribado
- ✓ la creación de consultas específicas preventivas en los centros de salud.
- ✓ la garantía de plazo máximo para pruebas diagnósticas clave en caso de signos de alarma,
- ✓ la creación de un Registro Nacional de cáncer,
- ✓ Combatir sin descanso la obesidad, el tabaquismo y el alcohol sobre todo en jóvenes.

Pero quizás lo primero de todo, sea la puesta en marcha de intensas campañas globales sobre prevención del cáncer, como ya se ha hecho exitosamente con el maltrato femenino o con los accidentes de tráfico. No en vano, las víctimas de tráfico son unas 1000 anuales y sin embargo el cáncer provoca más de 100.000 muertes cada año, por lo que pienso que esta campaña estaría totalmente justificada. En definitiva, creemos que entre todos podríamos conseguir que España sea un país muy saludable y todo un ejemplo para el resto del mundo.

## ¿Cuáles son las estrategias de que disponemos para poder prevenir el cáncer?

Vamos analizar de qué forma combatimos el cáncer actualmente.

1.- **La Prevención Primaria**; Se ocupa de la adopción de hábitos de vida saludable para prevenir la enfermedad y la difusión social de estas medidas. Es la más importante desde el punto de vista de salud pública. Es muy eficaz pero no es suficiente, debe complementarse con otras medidas, ya que sus resultados se obtienen a largo plazo y también puede haber tumores cuyas causas no son bien conocidas ni fácilmente prevenibles. La gran mayoría de medidas se recogen en el [Código Europeo contra el Cáncer](#). Por este motivo, las medidas de prevención primaria se complementan con actividades de prevención secundaria.

2.- **La Prevención Secundaria** o también llamada de diagnóstico precoz. Su objetivo es detectar tumores en las fases iniciales, cuando todavía no dan síntomas y son fácilmente curables o extirpables. Consigue curaciones cercanas al 90% de los casos. Esta estrategia se realiza por campañas de cribado que analizan un grupo definido de la población para descartar la existencia de un tumor determinado. Las más habituales son las de cáncer de mama, cáncer de cervix o de colon.

Existe también otra forma de prevención secundaria que es muy útil y es la **prevención secundaria selectiva clínica sintomática**. Que es cuando existe la posibilidad de detectar la enfermedad en fases precoces cuando el paciente presenta los primeros síntomas. Sería como un diagnóstico precoz de pacientes sintomáticos. Este tema es muy importante ya que sus resultados se consiguen de forma inmediata. El papel del médico de familia y del paciente son cruciales, ya que una actuación adecuada puede detectar un cáncer inicial y salvar la vida de una persona. La importancia de conocer los Signos de Alarma es vital y por ello en esta sección exponemos los principales signos de alarma de los tumores más frecuentes.

Actualmente en menos de la mitad de los casos el diagnóstico de cáncer se realiza en fases tempranas, debido a varios factores, como son;

- El tipo de tumor; hay tumores que no dan pocos síntomas en fases precoces o que tienen un crecimiento muy rápido.
- El posible retraso en pruebas diagnósticas.
- El desconocimiento de la población, lo que hace que acuda al médico de forma tardía.

La importancia clínica de un diagnóstico en fases precoces trasciende más allá del pronóstico. Cualquiera de los tumores más frecuentes (colon, mama, pulmón o próstata) presenta un pronóstico excelente cuando se diagnostican en estadios precoces (I y II), superior al 80% de supervivencia. Permiten la resección quirúrgica completa y en la mayoría de los casos ni siquiera precisa tratamiento oncológico complementario. El ahorro en morbi-mortalidad, en coste social (bajas médicas, etc), en coste sanitario (farmacéutico, consultas, ingresos, etc) y, sobre todo, en sufrimiento para los pacientes, justifica nuestro máximo esfuerzo ante situaciones de sospecha.

La atención de pacientes con estos síntomas debe ser una prioridad asistencial para los profesionales sanitarios. Para ello, vamos a exponer los Signos de Alarma Generales de cáncer. En otros apartados se van tratando los signos de alarma específicos de los principales tumores.

Estas señales fueron enunciadas por la OMS y publicadas en el Código Europeo Contra el Cáncer. Hacen referencia al reconocimiento de ciertos signos por los cuales un individuo debería consultar a su médico.

- ✓ Aparición de un bulto o nódulo.
- ✓ Un dolor persistente en el tiempo.
- ✓ Una herida o úlcera que no cicatriza (incluyendo las úlceras de la boca).
- ✓ Una mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color.
- ✓ Una lesión en la piel que ha aparecido recientemente y sigue creciendo.
- ✓ Sangrado o hemorragias anormales.
- ✓ Tos y/o ronquera persistente.
- ✓ Cambios en los hábitos urinarios o intestinales.
- ✓ Pérdida de peso no justificada. Síndrome constitucional

3.-Por último existe la **Prevención terciaria** abarcaría las actuaciones realizadas sobre grupos de pacientes y los cuidados posteriores que se efectúan al colectivo de supervivientes. (actuaría sobre la prevalencia de la enfermedad).

## ¿Cuáles son las causas principales del cáncer?

El cáncer es una enfermedad heterogénea, compleja y multifactorial, fruto de procesos lentos de transformación celular en el que intervienen numerosos factores. Sin embargo, en los últimos años se están identificando las principales causas que provocan la enfermedad y su contribución en porcentaje causal para el desarrollo de un determinado tumor, tal como se explica en los apartados específicos de cada tipo de tumor.

Globalmente se identifican las causas genéticas como causantes de solo el 10% de los cánceres. El 90% restante está provocado por causas ambientales.

De todas las causas ambientales los principales factores causales son; el Tabaco (interviene en un 30% de casos), la Dieta (25%), la Obesidad 20%, el Alcohol (10%), las Infecciones (10%) y Otros.

Según numerosos estudios, el control de los 4 factores más importantes del cáncer (consumo de tabaco y alcohol, obesidad, dieta y sedentarismo) podría reducir los casos a la mitad. Por tanto, si nos lo tomamos en serio podríamos reducir el cáncer al 50% y si en el otros 50% realizamos un diagnóstico precoz en la mayoría de los casos, la mortalidad por la enfermedad sería escasa.




***¡Está en nuestra mano prevenir el cáncer!***

### **Tipos de Causas**

- Factores No modificables; Edad, sexo, altura, antecedentes familiares, etc.
- Factores Parcialmente modificables; Nivel socioeconómico, tipo de trabajo, factores reproductivos (número de hijos, edad del primer parto, toma de ACO, lactancia)
- Factores Modificables; los más importantes para prevención y recogidos en el Código Europeo contra el Cáncer. Exponemos a continuación una tabla donde se resumen los más importantes. Puede ampliar información sobre ellos en el apartado [“Recomendaciones Preventivas”](#)



FACTOR DE RIESGO	PREVENCIÓN
<p><b>TABACO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Es el carcinógeno más potente</li> <li>-En España implicado en más de 50.000 muertes anuales.</li> <li>-Acorta esperanza de vida sobre 12-14 años.</li> <li>-Provoca &gt; 30% de la mortalidad por cáncer.</li> <li>-Disminuyendo % Fumadores España 24% (Hom 27% Mujer 20%)</li> <li>-Relacionado con &gt;40% de las neoplasias</li> <li>-Produce muchos tipos de cáncer además del cá. pulmón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No fume. (Pida ayuda)</li> <li>-Apoyar las políticas antitabaco</li> <li>-No perjudicar a fumadores pasivos</li> </ul>  <p><b>AUTOPSIA DE UN ASESINO</b></p> <p>Este diagrama ilustra un cigarrillo quemado con líneas que apuntan a los carcinógenos liberados. Las etiquetas incluyen: ACETALDEHÍDO (carcinógeno de las vías respiratorias), ACIDO CIANHÍDRICO (gas que se libera en las cámaras de gas), ACRILENA (carcinógeno de las vías respiratorias), TOLUENO, ACETONA (carcinógeno), AMONIACO, NAFTALINA (carcinógeno), UREANO, METANO (combustible para coches), TOLUENO (solvente industrial), PIRENO (carcinógeno), ARSENICO (veneno blanco), DIMETILNITROSAMINA, BENZACRIBONA, NAFTALINA (carcinógeno), FENOL, NICOTINA (adictivo como nicotina e nicotina), BUTANO, CAZIMO (carcinógeno de las vías respiratorias), POLONIO 218 (elemento radiactivo), MONOXIDO DE CARBONO (gas de los coches de motor), ESTRENO, BENZOPIRENO (carcinógeno), DDT (insecticida), CLORURO DE VINILO (utilizado en las tuberías plásticas, aislamiento de cables), ALQUITRAN (el más cancerígeno), MERCURIO (venenoso), FUMO (combustible y gases de escape).</p>
<p><b>ALIMENTACION</b></p> <p>Una alimentación inadecuada se relaciona con muchos tipos de cáncer, sobre todo cáncer de mama, colon, próstata y gástrico</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar la Adherencia a la Dieta mediterránea</li> <li>-Seguir la Pirámide alimenticia</li> <li>-Evitar en lo posible; grasas, bebidas azucaradas, precocinados, sazonados, dulces, fritos, salsas, grasas animales, suplementos artificiales, salsas, alcohol, pasteles y helados.</li> <li>- Limitar carnes rojas.</li> <li>- Consumir preferentemente; Cereales, frutos secos, patatas, arroz, pastas, legumbres, aves, pescado, aceite de oliva, lácteos, frutas y hortalizas</li> <li>- Alimentos Protectores; frutos rojos, crucíferas, aguacate, cítricos, espinaca, tomate, zanahoria , cebolla.</li> </ul>
<p><b>OBESIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionado con cáncer de mama y de colon.</li> <li>-Obesidad en España 17%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Evitar la obesidad (IMC&lt;30)</li> <li>- Calcule su IMC</li> <li>- Realizar Dieta y ejercicio</li> </ul> 
<p><b>SEDENTARISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En España 40%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar Actividad Física regularmente</li> <li>20 minutos actividad intensa x 3d cada sm ó</li> <li>30 minutos actividad moderada x 5d cada sm</li> </ul>

<p>-Relacionado con muchos tumores</p>		<p>-Cambiar tipo de vida; andar al trabajo, subir escaleras, ver máximo 2 h TV día.</p>
<p><b>CONSUMO DE ALCOHOL</b> -Relacionado con tumores gástricos, páncreas, mama, y boca.</p>		<p>-Evitarlo en lo posible su consumo -Si hay consumo; Máximo 2 consumiciones (UBE) en hombre y 1 UBE en mujeres.</p> <div style="text-align: right;">(UBE)</div> 
<p><b>EXPOSICIÓN SOLAR</b> -Causante del Melanoma</p>		<p>-Evitar horas centrales día (12-16 h) -Usar protectores solares -Cuidados niños y adolescentes -Evitar cámaras de bronceado</p>
<p><b>EXPOSICIÓN LABORAL</b> -Industria química, textil, madera, vidrio, minería, pinturas, etc. relacionada con numerosos cánceres -Contaminación ambiental; produce un exceso de mortalidad por cáncer de pulmón (5%) en el mundo.</p>		<p>-Siga la legislación y normas de protección laboral. - Control estricto de la calidad del aire y seguimiento de las recomendaciones internacionales.</p>
<p><b>INFECCIONES</b> -Relacionadas con cáncer de cérvix, hepático, gástrico, linfomas, etc.</p>		<p>-Control de la gastritis crónica -Vacunación Hepatitis B y del VPH - Control de Hepatitis C</p>

Fuente Propia