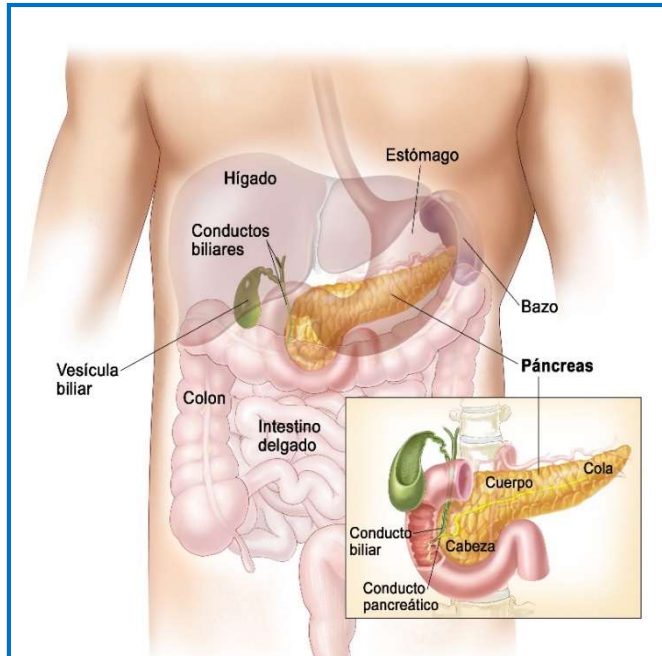


(Nota: Recomendamos la lectura previa del apartado “Introducción a la Prevención del Cáncer”)

INFORMACION CLÍNICA Y PREVENTIVA SOBRE CÁNCER DE PÁNCREAS

¿Qué es el cáncer de Páncreas?

El páncreas es un órgano glandular que se sitúa detrás del estómago y está rodeado por el intestino delgado, el hígado, el bazo, y la vesícula biliar. Tiene la forma de pera; con una parte ancha o cabeza, una zona media o cuerpo y un extremo fino o cola. Existe un conducto que atraviesa el páncreas y transporta las secreciones pancreáticas hasta desembocar en el duodeno (porción superior del intestino delgado).



Esta desembocadura está junto a la del conducto biliar que transporta la bilis desde la vesícula al duodeno. Tanto la secreción pancreática como la bilis son esenciales para que pueda realizarse la digestión en el intestino.

El páncreas tiene dos funciones principales; por una parte, la función exocrina que consiste, como ya hemos comentado, en la producción de sustancias o enzimas precisas para la digestión, y por otra la función endocrina que es la producción de hormonas como la insulina y el glucagón. Estas dos hormonas regulan los niveles de glucosa en la sangre (glucemia).

El cáncer de páncreas (CP), es el tumor que se produce por un crecimiento anormal de las células que lo forman. En general nos referiremos a los tumores que se producen en las células encargadas de la secreción de enzimas digestivas ya que los tumores de las células que producen hormonas son muy raros. El CP no suele producir síntomas iniciales por lo que van creciendo localmente con rapidez y afectando a tejidos periféricos o a vasos, lo que habitualmente contraindica la extirpación quirúrgica. En su crecimiento puede llegar a infiltrar al duodeno provocando una obstrucción del tránsito digestivo, o también obstruir la zona de drenaje de la bilis, provocando una obstrucción biliar. Con mucha

frecuencia estas células tumorales producen metástasis en otros órganos, sobre todo en el hígado.

El cáncer pancreático es el octavo tumor más frecuente en nuestro país, suponiendo unos 7000 casos anuales. Se reparte prácticamente similar en ambos sexos y su edad media de aparición es entre 65 y 70 años. Dado que al diagnóstico se presenta en fase avanzada en más del 80% de los casos es un tumor muy letal. Provoca unas 6200 muertes anuales.

La supervivencia global a los 5 años es muy baja, inferior al 10%, y por desgracia también sigue siendo baja incluso para el estadio I (en torno a un 20%). Por ello es muy importante prevenir este tumor ya que su diagnóstico precoz y pronóstico son muy complicados.

¿Cuáles son los Factores de Riesgo?

Los factores más importantes los exponemos a continuación y tienen evidencia científica suficiente.

- Edad: el riesgo se incrementa con la edad; la mayoría ocurren por encima de los 70 años.
- La obesidad y la altura.
- Dieta rica en carnes procesadas, grasas saturadas y colesterol.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Diabetes.
- Grupo sanguíneo distinto al 0.
- Enfermedades predisponentes como la pancreatitis o la litiasis biliar (piedras en vesícula)
- La existencia de antecedentes familiares o la pertenencia a determinados síndromes genéticos (síndrome de Lynch, síndrome cáncer de mama-ovario, etc)

Grupos de Riesgo

- Personas pertenecientes a un síndrome genético determinado o con antecedentes familiares directos.
- Personas con más de 70 años que acumulen varios factores de riesgo; obesidad, consumo de alcohol o tabaco, diabetes, pancreatitis previa, etc.

¿Cuáles son los Factores Protectores?

- ✓ Actividad física
- ✓ Consumo de cereales y verduras crucíferas (col, coliflor, brócoli, repollo)

Cómo se Presenta Clínicamente

El CP no suele presentar síntomas detectables en las etapas iniciales, ya que los síntomas iniciales son insidiosos y poco específicos. Estos **síntomas de alarma** son;

- △ Pérdida de apetito y de peso, a veces asociado a astenia o cansancio.
- △ Digestiones pesadas con sensación de saciedad temprana, náuseas y vómitos.
- △ Dolor en el centro del abdomen irradiado hacia atrás en forma de cinturón o dolor punzante intermitente en la zona dorsolumbar de la espalda.
- △ Elevación de la glucemia o de las transaminasas
- △ Ictericia (elevación de la bilirrubina en la sangre que se manifiesta con orinas oscuras, heces claras y amarillez de la piel)
- △ Cuadros depresivos y de mal estado general sin causa aparente.

Todos estos signos son frecuentes en enfermedades digestivas benignas, sin embargo, en el CP suelen ser intensos y progresivos, por este motivo debe consultarse al médico si surgen algunos de estos síntomas y sobre todo si aparece ictericia.

Si la enfermedad sigue evolucionando pueden producirse **complicaciones** como son la obstrucción intestinal (vómitos, dolor e hinchazón abdominal intensos) por compresión del tumor sobre el duodeno, tromboflebitis en los miembros inferiores o trombosis pulmonar, ascitis (líquido abdominal por obstrucción hepática), dificultad respiratoria, etc.

El **diagnostico** se realiza mediante la exploración clínica de un paciente con signos sospechosos, la realización de un análisis sanguíneo y sobre todo con la práctica de un TAC abdominal. Posteriormente se confirmará la enfermedad con una biopsia que puede efectuarse por vía endoscópica, percutánea (punción con aguja a través de la piel) o biopsia quirúrgica. A veces debe completarse el estudio con resonancia o PET, especialmente cuando debe confirmarse la posibilidad de extirpación quirúrgica.

¿Cómo se previene el Cáncer Pancreático?

En cuanto a **prevención primaria** destacamos su importancia ya que la prevención secundaria no es posible. Para ello destaca el control de la obesidad que es un claro factor de riesgo para este tumor. Por otra parte, es muy importante realizar actividad física

regular, evitar el tabaquismo y limitar en lo posible el consumo de alcohol. Otro aspecto es el control glucémico limitando los alimentos con alto contenido en azúcar.

En cuanto a la **prevención secundaria**, no existen programas que consigan un diagnóstico precoz del CP. Sin embargo, es importante la vigilancia periódica de los colectivos de alto riesgo como son las personas pertenecientes a síndromes genéticos o las personas que acumulen muchos factores de riesgo (obesidad, tabaquismo, diabetes, antecedentes familiares, etc.)

Desde nuestra web le ayudamos a conocer los factores de riesgo y le animamos a que adopte medidas correctoras para disminuir el mismo. No obstante, insistimos en que en este tumor las medidas de vida saludable son importantes: la actividad física, evitar el tabaco y alcohol, y controlar los niveles glucémicos son la mejor manera de prevenir el CP.

Lo más importante en la prevención del CP es:

- ✓ El control del peso, reducir consumo de azúcar y realizar actividad física regular.
- ✓ Evitar el consumo de tabaco y reducir el consumo de alcohol.
- ✓ Acudir a su médico de familia ante la aparición de alguno de los **signos de alarma**, especialmente si son persistentes: pérdida de apetito y de peso, digestiones pesadas con sensación de saciedad temprana, náuseas, vómitos, dolor en el centro del abdomen o en la espalda, elevación de la glucemia o ictericia. No obstante, lo más probable es que estos síntomas se deban a alguna causa benigna digestiva, por lo que en principio no debe preocuparse.