

Día Mundial contra el Cáncer



Únete a nosotros el 4 de febrero

4 DE FEBRERO, DÍA INTERNACIONAL **“CONTRA EL CÁNCER”**

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, promovido por La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad.

¿Qué es el cáncer?

Todos hemos oído hablar de cáncer, y la mayoría de nosotros, conocemos directamente a personas con esta enfermedad que causa tanto temor. Pero ¿sabemos realmente qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad que hace que un grupo de células del organismo crezcan de manera anómala e incontrolada dando lugar a un bulto o masa. Esto ocurre en todos los cánceres excepto en la leucemia (cáncer en la sangre).

Si no se trata, el tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo diseminándose a otros órganos y tejidos.

Fuentes consultadas:

AECC: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion>

OMS: <https://www.who.int/cancer/prevention/es/>

<https://www.who.int/features/qa/40/es/>

OTRAS: <https://www.worldcancerday.org/es>

GOBIERNO DE CANARIAS: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/063c0dc2-3278-11e3-a0f5-65699e4ff786/Cutaneo.pdf>

PREVENCIÓN DEL CÁNCER

1. EVITA LA OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad en España constituyen un problema sanitario creciente tanto en la población adulta como en la infantil y juvenil.

Relación sobrepeso-cáncer: el exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos como el de mama en mujeres tras la menopausia, colorrectal, endometrio (útero) y riñón.

¿Cómo controlar el peso?

Algunas personas tienen tendencia a ganar peso, pero esta tendencia se ve incrementada por el tipo de dieta y por la inactividad. Es aconsejable, por tanto:

1. **Equilibra las calorías que ingieres con la actividad física** que realizas a lo largo del día.
2. **Debes tener en cuenta el tipo y la cantidad de comida que ingieres.** Si se trata de una dieta en la que incluyes determinados alimentos en proporciones inadecuadas, debes modificarla hacia un patrón más saludable. Ningún alimento, por sí mismo, es perjudicial mientras lo consumas en las cantidades adecuadas.
3. Las grasas y los carbohidratos proporcionan energía al organismo (esta energía se mide en calorías). Las grasas proporcionan el doble de calorías que los hidratos de carbono (engordan el doble), por tanto, es importante **reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas.**
4. Para conocer si te encuentras en el peso adecuado, calcula tu **índice de masa corporal (IMC):**

$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (m)}$$

	IMC (*)
Bajo Peso	Menos de 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad grado I	30-34,9
Obesidad grado II	35-39,9
Obesidad grado III	Más de 40

(*) Estos valores no se deben aplicar estrictamente en niños y adolescentes, ante cualquier duda siempre consulta a tu médico.

Recomendaciones para mantener o reducir el peso:

1. Si quieres perder peso **primero consulta con tu médico.**
2. Para que no perjudique la salud, **la pérdida de peso ha de ser gradual.**
3. Elige bien el tipo de alimento que vayas a comer. Son aconsejables los **alimentos bajos en grasa y pobres en azúcar.**
4. Sustituye alimentos ricos en grasas (bollería, quesos grasos...) por **frutas, verduras, cereales, legumbres, o productos lácteos desnatados.**
5. Independientemente de la comida que elijas, **come pequeñas cantidades. Incrementa la actividad física diaria.** Es recomendable hacer ejercicio durante media hora.

2. HAZ EJERCICIO FÍSICO A DIARIO

Existen suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.

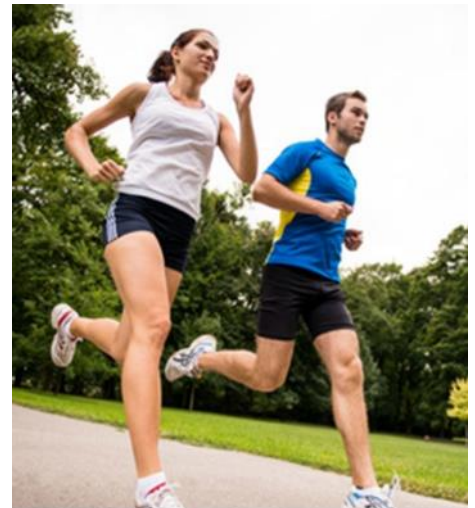
¿Por qué es saludable?

Porque no importa la edad a la que comiences a realizar ejercicio físico, siempre obtendrás un beneficio frente al cáncer. Además, controlarás el sobrepeso, reducirás el estrés, mejorarás el estado de ánimo y aumentarás tus relaciones sociales.

¿Se necesita un chequeo médico?

La mayoría de los adultos no necesitan un chequeo médico para comenzar a realizar una actividad física moderada, sin embargo, para deportes que requieran un gran esfuerzo es aconsejable que consultes con tu médico si cumples determinadas circunstancias:

- Enfermedad crónica como alteraciones cardíacas, hipertensión, diabetes, obesidad u osteoporosis.
- Mujer mayor de 50 años o varón de más de 40.



Recomendaciones para mantener una vida activa:

- Adultos: es recomendable que realicen ejercicio moderado al menos durante 30 minutos, cinco días a la semana.
- En niños y adolescentes: es recomendable al menos 60 minutos.

Incorpora actividades físicas en tu vida diaria:

- Sube y baja escaleras a pie. Evita el ascensor y accesos mecánicos siempre que puedas.
- Si es posible, ve andando a tu trabajo. Si utilizas metro o autobús bájate una parada antes y finaliza el trayecto a pie.
- Cuando estés viendo la televisión, aprovecha para hacer ejercicio (bicicleta estática, por ejemplo).
- Elige el deporte que más te guste e intégralo como parte de tus actividades diarias. Si lo que te gusta es el baile, también es un buen ejercicio físico.
- Cuando camines por la calle, hazlo a un paso ligero.

3. EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de padecer entre otros, cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y mama.

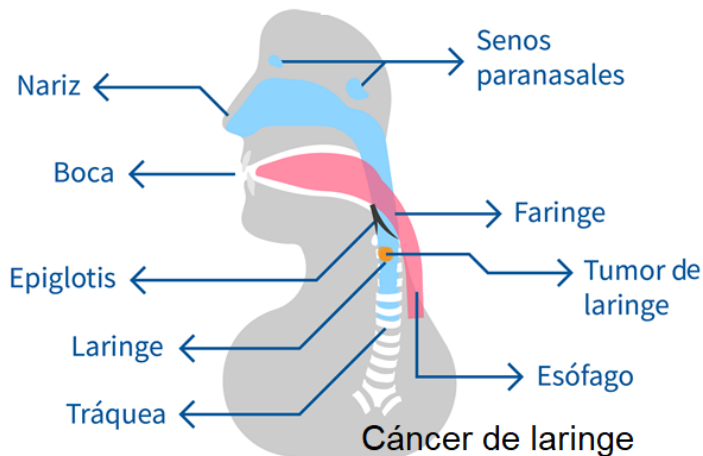
En el caso del cáncer de hígado esta asociación es muy importante sobre todo a través del desarrollo previo de **cirrosis hepática**¹.

Respecto al cáncer de mama el interés de esta relación radica en que el consumo de pequeñas cantidades de alcohol (tan sólo 10 gr/día) se asocia con un aumento del riesgo de esta enfermedad, cuando se comparan mujeres bebedoras y no bebedoras.



Si al consumo habitual de bebidas alcohólicas le añadimos el de tabaco, se multiplica el riesgo de padecer algunos de estos cánceres entre 10 y 100 veces respecto a las personas que nunca han fumado ni bebido.

La cantidad ingerida de alcohol unida a una dieta pobre en verduras, hortalizas y fruta, común en los bebedores habituales, desempeña también un papel importante en el aumento del riesgo.



¹ La **cirrosis hepática** es el resultado final de años de ataques al hígado, provocando el reemplazo del tejido hepático normal por nódulos y tejido fibroso. Por lo tanto, situaciones en que hay ataque continuo del hígado, como ocurre, por ejemplo, con el consumo crónico y abusivo de alcohol, pueden causar cicatrización en áreas significativas en el hígado, proceso al cual damos el nombre de cirrosis.

Según la OMS, en total mueren anualmente aproximadamente unas 27.000 personas a causa de cirrosis hepática en los países desarrollados.

En España, afecta a 4 de cada 10.000 personas, de éstas la gran mayoría son causados por el consumo excesivo de alcohol.

4. EL TABAQUISMO Y EL CÁNCER VAN DE LA MANO.

Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.

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% de las muertes anuales por esa causa. En 2004 se atribuyeron al tabaquismo 1,6 millones de los 7,4 millones de muertes por cáncer.

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

Alrededor del 70% de la carga de cáncer de pulmón puede achacarse al tabaquismo como única causa. Se ha demostrado que el humo ajeno, también llamado «humo ambiental» (y al que lo padece "fumador pasivo"), causa cáncer de pulmón en adultos no



fumadores. El tabaco sin humo (en forma de productos de tabaco orales, tabaco de mascar o en polvo) provoca cáncer de boca, esófago y páncreas.

TÚ DECIDES.

5. SOL Y CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel es una enfermedad maligna producida por la división y crecimiento descontrolado de las células que la forman, con capacidad para invadir los tejidos y estructuras sanas de alrededor y, en algunos casos, a otros órganos a distancia.

Aunque se generalice hablando de cáncer de piel, existen varios tipos entre los que destacan de forma clara los **melanomas y los carcinomas cutáneos**.

En ambos tipos, el principal **factor de riesgo** implicado en su aparición son las radiaciones solares (fundamental en los carcinomas) sobre todo las de **tipo B (UVB)** y las de **tipo A (UVA)**. En la piel, estas radiaciones son capaces de producir mutaciones en el material genético (ADN) de las distintas células que componen la piel e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de la carcinogénesis o formación de un cáncer.



EL MELANOMA

El melanoma es el tipo de cáncer cutáneo menos frecuente (aproximadamente el 5% de los tumores de piel), aunque en los últimos años está aumentando de forma considerable. Las células afectadas son los melanocitos o células productoras de melanina (pigmento que da color a la piel). Las radiaciones solares (entre otros factores) pueden alterar su ADN y comienzan a dividirse y crecer descontroladamente, invadiendo los tejidos sanos de alrededor y otros órganos a distancia.

Los melanomas se desarrollan sobre todo en personas de piel y ojos claros con dificultad para broncearse y que han sufrido quemaduras solares, fundamentalmente en la infancia o adolescencia.

La exposición puntual, excesiva e intermitente al sol se relaciona con su aparición, lo que explica que los melanomas se localicen preferentemente en zonas no expuestas al sol de forma habitual, como es el caso de la espalda y las piernas.

Además de la acción de las radiaciones solares, el riesgo que una persona tiene de padecer un melanoma aumenta con:

- La existencia de antecedentes familiares o personales de este tumor.
- La presencia en la piel de gran número de lunares (más de 50 o 60).
- Xeroderma pigmentoso enfermedad hereditaria que afecta la capacidad de las células de la piel de reparar el daño causado a su ADN.
- El padecimiento de quemaduras solares con ampollas durante la infancia y adolescencia.
- Edad avanzada

CARCINOMAS CUTÁNEOS

Son los tumores más frecuentes del ser humano y además, en los últimos años, se está produciendo un aumento de los mismos.

Aparecen sobre todo a partir de los 50 años. Las personas expuestas al sol de forma crónica, como es el caso de los trabajadores al aire libre -labradores y marinos-, son los más afectados por estos tumores.

Con gran frecuencia, las lesiones se localizan en la cara, el cuello y las manos.

El **aspecto de las lesiones** que pueden presentar estos tumores es muy variado. Destacan por su frecuencia la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar formando costras que caen una y otra vez, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

El **crecimiento** de estos cánceres es muy lento y tienen poca tendencia a invadir ganglios y/o producir metástasis a distancia, lo que favorece que su índice de curación sea muy alto, a pesar de que las personas que lo padecen tarden meses e incluso años en acudir al médico.

Ante la aparición de cualquier alteración o lesión nueva en la piel o el cambio de alguna ya existente, debes consultar con el **dermatólogo**.

SEÑALES DE ALARMA

Los cánceres de piel se manifiestan de múltiples formas, por lo que si aparece cualquier tipo de lesión en la piel (manchas, costras, nódulos, úlceras) o se producen cambios en las ya existentes (crecimiento, variaciones de color o forma, sangrado, picor), debe acudir al dermatólogo.

Los melanomas suelen presentar unas lesiones muy características, conocidas por la **regla del A, B, C, D, E**:

- A:** Asimetría
- B:** Bordes irregulares
- C:** Color variado
- D:** Diámetro mayor de 6 mm.
- E:** Evolución (cambio de aspecto)



Ante cualquier lesión que presente alguna de estas características debe **consultar** con el **dermatólogo** a la mayor **brevidad**.

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ ES CLAVE PARA LA CURACIÓN

Algunos cánceres de piel crecen muy rápidamente, por lo que su diagnóstico precoz es necesario para conseguir la curación.

Dedicar un minuto al mes para revisar la piel es la mejor manera de estar protegidos frente al melanoma, la forma más agresiva de cáncer de piel y que deja casi mil fallecidos al año en España.

EN CANARIAS

En Canarias tenemos que ser muy conscientes que la radiación ultravioleta que tenemos es muy superior a toda la media europea y triplica a la máxima radiación ultravioleta que existe en España. Además, en Canarias no tenemos personas adaptadas al medio ya que estando en África nuestro fototipo de piel debería ser mucho más moreno pero la media es una media caucásica, es decir, personas con un tipo de piel mediterránea a los que la radiación ultravioleta va a afectar más.

Por lo tanto, con carácter general:

- Evita exponerte directamente al sol en las horas centrales del día (10:00 a las 17:00 horas)
- Usa protección solar (Crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30).
- Usa gorra, camiseta y gafas de sol.

Tipo I	Personas de piel muy clara , con pecas abundantes albinas o pelirrojas , ojos azules .	Protección Muy Alta = FSP 50
Tipo II	Son personas de piel clara , con pecas , pelo rubio o pelirrojo ojos azules o verdes .	Protección Alta = FSP 30- 50
Tipo III	Son individuos de piel blanca (europeos)	Protección Media = FSP 15-20-25
Tipo IV	Son individuos de piel blanca, amarronada, o ligeramente morena , pelo y ojos oscuros (áreas mediterraneas)	Protección Baja-Media = FSP 10-15-20
Tipo V	Son personas de piel morena .	Protección Baja = FSP 10
Tipo VI	Son individuos de piel negra .	Protección Baja = FSP < 10

6.ALIMENTACIÓN SANA CONTRA EL CÁNCER

Una dieta rica en frutas y verduras y pobre en grasas, así como, evitar la obesidad y realizar ejercicio físico pueden proteger frente a determinados cánceres.

<p>Evita la obesidad</p>	<p>El exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos como el de mama en mujeres tras la menopausia, colorrectal, endometrio (útero) y riñón. Saber más... (.pdf)</p>
<p>Haz más ejercicio</p>	<p>Una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados. Saber más...</p>
<p>Realiza una dieta sana y equilibrada</p>	<p>Ningún tipo de alimento, por sí mismo, es capaz de aportar todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Es aconsejable mantener una dieta variada, en la que se consuman los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.</p> <p>Para ayudarte a mantener una dieta saludable, puedes apoyarte en la pirámide de la alimentación que muestra los distintos grupos de alimentos (.pdf) y la cantidad recomendada de los mismos a lo largo del día. Saber más... (.pdf)</p>
<p>Más fibra, fruta y verdura a diario</p>	<p>Las dietas ricas en cantidades abundantes y variadas de frutas y verduras evitarían un 20% o más de todos los tipos de cáncer. Saber más... (.pdf)</p>
<p>Menos grasa</p>	<p>Se aconseja que la ingesta de grasa diaria no supere el 30% de las calorías totales, y preferiblemente, que sea de origen vegetal como el aceite de oliva. Con esta medida reducirás el riesgo de aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, alteraciones cardiocirculatorias, cáncer, etc. Saber más... (.pdf)</p>
<p>Azúcar, el justo</p>	<p>El consumir cantidades importantes de alimentos con azúcares añadidos puede contribuir a la aparición de sobrepeso y obesidad y, por tanto, aumentar el riesgo de padecer cáncer. Saber más... (.pdf)</p>
<p>Nada de alcohol</p>	<p>Cada vez existe más evidencia de la relación directa entre consumo de alcohol y cáncer. Recordar que la mejor cantidad de alcohol para prevenir el cáncer, es nada de alcohol.</p>

7. DIETA MEDITERRÁNEA CONTRA EL CÁNCER

Una de las dietas más recomendadas, según numerosos estudios, es la dieta mediterránea que se basa en el consumo de verduras, legumbres y cereales.

➤ ¿POR QUÉ ES LA DIETA MÁS SALUDABLE?

- Aporta los alimentos necesarios en la proporción y cantidad adecuada.
- Favorece que el organismo funcione correctamente, y la persona pueda llevar a cabo una actividad física en función de la edad y el trabajo que desarrolle.
- Permite mantener un peso estable y prevenir enfermedades tanto carenciales como crónicas.

➤ CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- Empleo abundante de frutas frescas y verduras, por su gran disponibilidad y variedad. Lo que supone un importante aporte de vitaminas C, E, carotenos (antioxidantes), minerales, fibra (factor fundamental en la prevención del cáncer de colon) y sustancias no nutrientes.
- Bajo consumo en carne roja, tomando fundamentalmente carnes magras y jóvenes. Esto supone un menor aporte de grasas saturadas en esta dieta.
- Aporte elevado de legumbres, que poseen un alto contenido en fibra y proteínas y bajo contenido en grasas.
- Gran consumo de pescado, siendo éste en gran medida azul. Lo que indica un alto contenido de grasas poliinsaturadas y calcio en la dieta.
- Alto consumo de aves, que contienen poca grasa y se ha visto que la ingesta de esta carne no está relacionada con el riesgo de cáncer.
- Elaboración de los platos con aceite de oliva, que proporcionan grasas monoinsaturadas y vitamina E (importante antioxidante).



Verduras



Frutas

- Aporte importante de cereales e hidratos de carbono, suponiendo aproximadamente más del 60% de la energía total ingerida, con bajo consumo en azúcares simples.



Legumbres

diferencias tipos de pescado

pescado blanco

Idóneo para dietas
Muy bajo en calorías
Ayuda a controlar tiroides
Aporta vitaminas grupo B
Rico en proteínas y gelatinas

1-3% materia grasa

Forma recta

pescado azul

8-15% materia grasa

Forma flecha

Rico en ácidos grasos
Aporta proteínas, minerales y hierro
Ayuda a controlar niveles colesterol
Previene problemas de corazón
Recomendado para embarazadas

sumar



Cereales



Aceite de oliva