

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER 2019:

“Está en nuestras manos prevenir el cáncer”

El próximo 4 de febrero se conmemora un nuevo Día Mundial contra el Cáncer, con el que se busca crear conciencia sobre la enfermedad y, este año en especial, generar acciones concretas de las personas con miras a prevenirla. Ese día, de seguro surgirán muchas conversaciones al respecto y es probable que en más de una se escuche lo siguiente: “Si te tiene que dar cáncer, te va a dar”.

Lo cierto es que, contrariamente a esa idea, las personas pueden tomar acción de muchas maneras para evitar el cáncer, en vez de asumir que se trata de una posibilidad controlada por el destino. Es bueno recordar que, si bien existen casos que tienen directamente una causa genética conocida, éstos corresponden al 5% a 10% del total; el resto se debe principalmente a factores externos que actúan en personas con cierta predisposición.

El Dr. Luis Villanueva, oncólogo médico del Instituto Oncológico FALP y Presidente de la Sociedad Chilena de Oncología Médica, es claro: “Cuatro de cada diez cánceres se pueden prevenir, la población y el Estado tienen una gran responsabilidad en lograr este objetivo”.

En cuanto a medidas concretas, el especialista comienza por dejar de fumar. “Tenemos muy metido el chip de que este hábito produce cáncer de pulmón, pero también es factor de riesgo para el cáncer de laringe, esófago, vías urinarias y vejiga, y predispone a una serie de otros tumores. De la mano de un compromiso individual, las autoridades también nos tienen que ayudar con campañas fuertes y rigurosas”, afirma.

Ejemplo del éxito de la prevención es el resultado de un estudio de la American Cancer Society que acaba de informar que la mortalidad por cáncer en Estados Unidos ha disminuido sostenidamente por 25 años, y que este fenómeno se relaciona fuertemente con el descenso del tabaquismo en la población.

El Dr. Villanueva menciona otros factores de riesgo para desarrollar cáncer, como el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo y la exposición a los virus del Papiloma Humano y de la Inmunodeficiencia Humana. “Las personas portadoras de VIH tienen mayor predisposición a ciertos tipos de cáncer, como el sarcoma de Kaposi, cáncer cervicouterino, linfoma, y propensión a otros tipos de cánceres como el de pulmón, porque su inmunidad está disminuida. Hay que preocuparse de prevenir ese contagio, sobre todo ahora que la epidemia de VIH en Chile es muy importante”.

El oncólogo de FALP menciona dos recomendaciones para las mujeres: “Disminuir el tiempo de terapia de reemplazo hormonal en mujeres menopáusicas, porque podría predisponer a tumores como el de mama, mientras que las madres que amamantan la mayor cantidad de tiempo posible reducen el riesgo de cáncer de seno”.

Realizarse exámenes que permitan la detección oportuna de tumores en etapa precoz es también uno de los pilares del autocuidado: la mamografía anual

El Dr. Luis Villanueva plantea que 4 de cada 10 casos se podrían evitar, para lo que es clave asumir un compromiso personal adoptando medidas cotidianas como no fumar y alimentarse de manera saludable.



Dr. Luis Villanueva, oncólogo médico del Instituto Oncológico FALP y Presidente de la Sociedad Chilena de Oncología Médica.

53.365

nuevos casos de cáncer se registran al año en Chile.

(Fuente: Globocan 2018)

28.443

personas fallecen al año en Chile por cáncer. Es la segunda causa de muerte en nuestro país.

(Fuente: Globocan 2018)

a partir de los 40 años y el PAP periódico desde los 21 o tras iniciar la actividad sexual; y un test de hemorragia oculta anual o una colonoscopia cada 10 años desde los 50 (ambos sexos) pueden marcar la diferencia.

“Pequeños pasos que demos podrían significar no tener cáncer en toda la vida. Son medidas a nuestro alcance: dejar de fumar, beber menos, mantener un peso saludable, hacer ejercicio, realizarse exámenes preventivos, comer menos alimentos procesados. Estas cosas se pueden hacer en el día a día y no son costosas. Está en nuestras manos prevenir el cáncer”, finaliza el Dr. Villanueva.

Factores de riesgo

Tabaco:

Es el principal factor de riesgo. En Chile, el 87% de las muertes por cáncer de pulmón se deben al tabaco y el 34% de las muertes por otros cánceres (Fuente: “Estrategia Nacional de Cáncer Chile 2016”, Minsal). El 33,3% de la población chilena fuma (la cifra supera el 40% en el tramo de los 20 a los 49 años) y un 15,2% está expuesta al humo en su hogar (Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-17). Su consumo puede producir cáncer de pulmón, boca, laringe, faringe, esófago, riñón, cuello uterino, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon y recto, y leucemia mieloide (Fuente: American Cancer Society).

Acción: No fume.

Sobrepeso y obesidad:

El 74,2% de la población chilena de 15 años o más tiene sobrepeso u obesidad (Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-17). Aumentan el riesgo de cáncer de colon, mama (en la menopausia), vesícula, riñón, hígado, esófago, ovario, páncreas, próstata, estómago y endometrio (Fuente: World Cancer Research Fund International, 2017).

Acción: Coma saludablemente. Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras; limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas; evite la carne procesada y limite el consumo de carne roja y alimentos con mucha sal.

Sedentarismo:

El 86,7% de la población en nuestro país es sedentaria (Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-17).

Acción: Realice al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana (como caminar rápido o bailar) o 75 minutos de actividad vigorosa (como aeróbica, zumba o deportes en general). “El ejercicio tiene un impacto directo no sólo en la prevención del cáncer, sino que también disminuyendo la probabilidad de que éste vuelva en personas que ya lo han tenido”, dice el Dr. Luis Villanueva.

Alcohol:

Chile es el país de América Latina con la mayor tasa de consumo de alcohol anual per cápita: 9,6 litros al año (Fuente: “Estrategia Nacional de Cáncer Chile 2016”, Minsal). El consumo riesgoso de alcohol corresponde al 11,7% nacional (Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-17). Se asocia de manera causal con cánceres orofaríngeo, laríngeo, esofágico hepatocelular, de mama y de colon, y puede ser factor de riesgo para tumores malignos de estómago y páncreas (Fuente: American Society of Clinical Oncology, 2017).

Acción: Restrinja el consumo de alcohol, aunque lo mejor para prevenir el cáncer es evitarlo.



DIOMEDIA

Contaminación ambiental:

El material particulado en el aire ha sido definido como carcinogénico para el ser humano, específicamente causando cáncer de pulmón. Otro es el arsénico, que presenta altos niveles en Antofagasta y es factor de riesgo para tumores de vejiga, pulmón y piel, entre otros (Fuente: Instituto Nacional del Cáncer de EE.UU.). “De la exposición a agentes carcinogénicos en el trabajo, algunos de ellos son el radón, que se asocia al cáncer de pulmón, y el asbesto, relacionado con el riesgo de desarrollar mesotelioma pulmonar”, explica el Dr. Villanueva.

Acción: El Código Europeo contra el Cáncer recomienda protegerse de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral. “Las autoridades deben proteger a la población para evitar las exposiciones a sustancias contaminantes”, plantea el oncólogo de FALP.

Radiación UV:

El cáncer de piel, incluido el melanoma—el tipo más agresivo—es una enfermedad que ha ido en aumento.

Acción: Utilice cremas protectoras de FPS 30 o más, sombreros de ala ancha y anteojos con filtro UV, y evite exponerse al sol entre las 11:00 y 16:00 hrs. No use camas solares (solarium). Realice frecuentemente un autoexamen y observe sus lunares para detectar posibles cambios.

Infecciones:

Ciertas enfermedades infecciosas causan cáncer o tienen relación con su desarrollo. Los agentes más importantes son el Virus Papiloma Humano, que provoca prácticamente todos los casos de cáncer de cuello uterino; los virus de las hepatitis B y C, asociados al aumento del cáncer hepatocelular; y la bacteria Helicobacter pylori, factor de riesgo del cáncer de estómago, el que causa más muertes en Chile.

Acción: Vacune a sus hijos contra la hepatitis B y el Virus Papiloma Humano. Hágase el PAP y la prueba de VIH. “Prevenga a través del uso de preservativos, vea si tiene acceso a medicamentos de preexposición al VIH que se están utilizando en países desarrollados. Y el Helicobacter pylori debemos tratarlo”, dice el Dr. Villanueva.

Cáncer en Chile ♀♂

Incidencia (ambos sexos)

Próstata	12,3%
Colorrectal	11,1%
Mama	10,1%

Mortalidad (ambos sexos)

Pulmón	12,5%
Estómago	12,2%
Colorrectal	11,1%

Incidencia hombres

Próstata	23,9%
Estómago	12,5%
Colorrectal	10,9%

Incidencia mujeres

Mama	20,9%
Colorrectal	11,3%
Vesícula	7,1%

***Incidencia:** porcentaje en relación al total de nuevos casos de cáncer
***Mortalidad:** porcentaje en relación al total de muertes por cáncer

Fuente: cálculos en base a datos Globocan 2018

YO SOY
CONSCIENTE
Y VOY A
PREVENIR

4 de febrero
Día Mundial
Contra el Cáncer



Conociendo mi cuerpo y detectando las señales

Haciéndome el examen de próstata a partir de los 50 años

Evitando tomar sol entre las 11:00 y 16:00 horas

Realizándome un PAP anual desde los 21 años

Protegiendo mi piel de los rayos ultravioleta

Vacunando a mis hijos contra el VPH y la hepatitis B

Comiendo más fibra



Cuidando mi peso

Alimentándome saludablemente

Controlándome con una mamografía anual desde los 40 años

No fumando

Limitando el consumo de carnes rojas