

EL CANCER

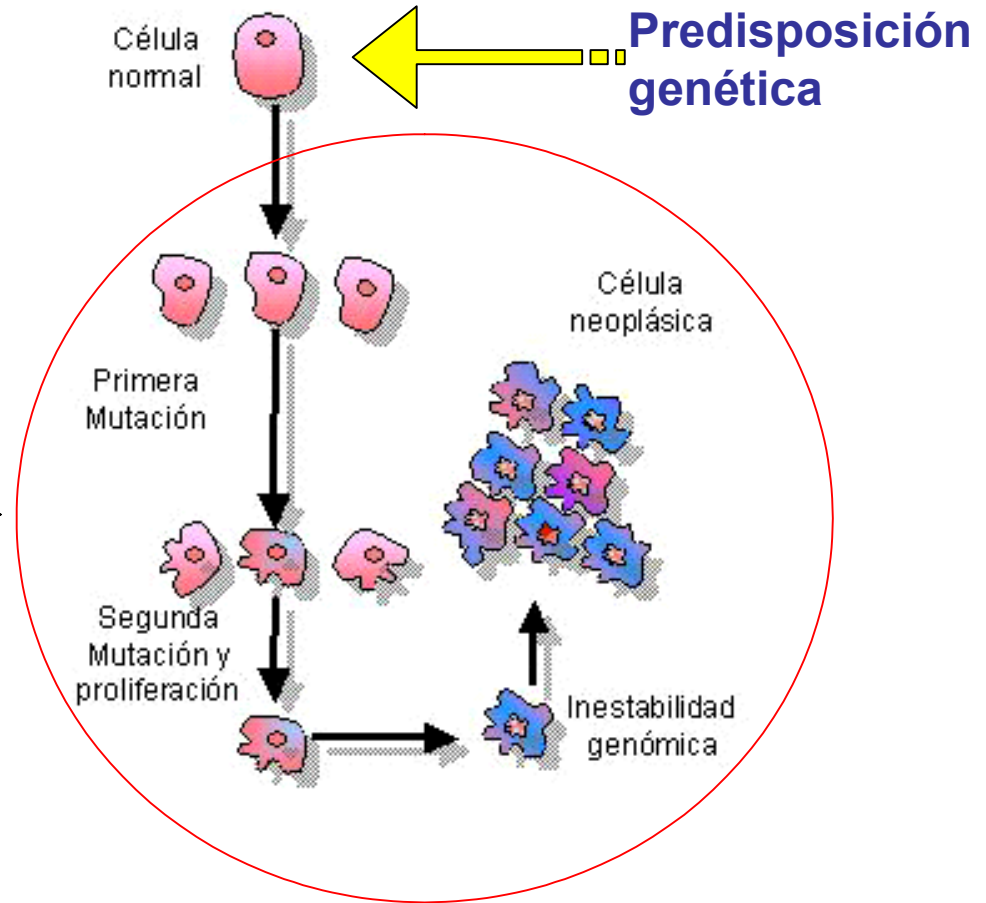
PREVENCION PRIMARIA



PREVENCIÓN PRIMARIA DEL CÁNCER

El cáncer es un grupo de enfermedades que provocan un crecimiento desmesurado y sin control de células, que invaden tejidos y órganos, pudiendo afectar a cualquier tejido de nuestro cuerpo

Factores externos



Aunque existe una predisposición genética para este tipo de enfermedades, **se puede afirmar que el cáncer es evitable**. La mayoría de los cánceres se producen por factores externos (tabaco, alimentación excesiva, consumo de alcohol, obesidad, etc.) La prevención primaria son las actuaciones dirigidas a modificar los factores externos que conducen a la reducción de la incidencia de casos de cáncer.

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Su objetivo principal es reducir la prevalencia de los factores de riesgo y la incidencia del cáncer mediante la adopción de medidas de promoción y protección de la salud y prevención de la enfermedad. Se recogen los puntos básicos de prevención de la enfermedad, es decir los principales factores de riesgo y las técnicas de diagnóstico precoz de la enfermedad.

Si adopta un estilo de vida sano, puede prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar su salud general

1. No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores
2. Evite la obesidad
3. Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días
4. Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas: coma al menos 5 raciones al día. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal
5. Si bebe alcohol, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si es hombre, o a una, si es mujer
6. Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben protegerse del sol durante toda la vida
7. Aplique estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer. Cumpla todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplique las normas de protección radiológica

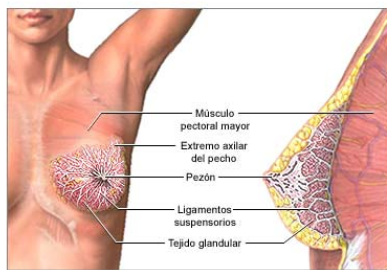
CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Existen programas de salud pública que pueden prevenir el cáncer o aumentar la posibilidad de curar un cáncer que ya ha aparecido

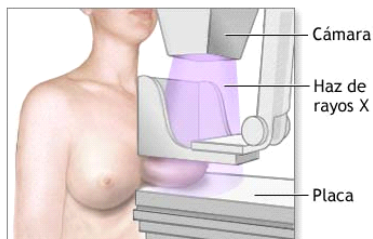
8. Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero
9. Las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una mamografía para la detección precoz de cáncer de mama
10. Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon
11. Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B, infección que puede culminar con cáncer de hígado



ADAM.

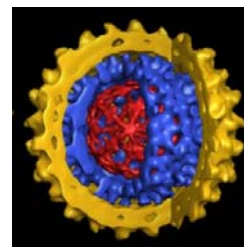
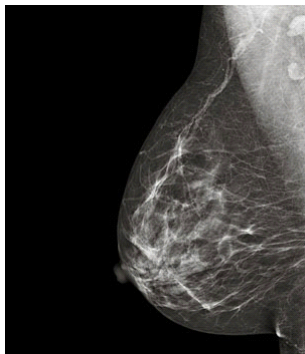


ADAM.



Para la mamografía, se comprime cada seno en sentido horizontal y luego oblicuo y se toma una imagen de rayos X desde cada posición

ADAM.



No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores

El tabaco es el responsable del 30% de la mortalidad producida por cáncer

La tasa de mortalidad entre fumadores de 35 a 69 años es tres veces más elevada que entre los no fumadores. Aproximadamente la mitad de los fumadores habituales de cigarrillos morirán probablemente a causa de su consumo.

Reducción de la expectativa de vida en relación con el incremento del riesgo de cáncer debido al consumo diario de cigarrillos

Consumo de cigarrillos/día	Reducción años de vida
10	2 a 3
20	5 a 7
40	8 a 10



En España se producen 56.000 muertes anuales. La mitad de las muertes debidas al tabaco se producen entre los 35 y los 69 años, lo que con respecto a la expectativa de vida de los no fumadores significa una perdida de 20 a 25 años.

Por otro lado el consumo de tabaco está implicado en el desarrollo de otras enfermedades no neoplásicas (enfermedad coronaria, EPOC)



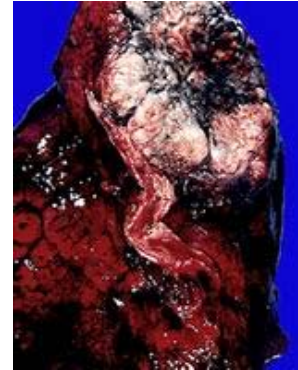
WhyQuit.com

Pulmón sano



WhyQuit.com

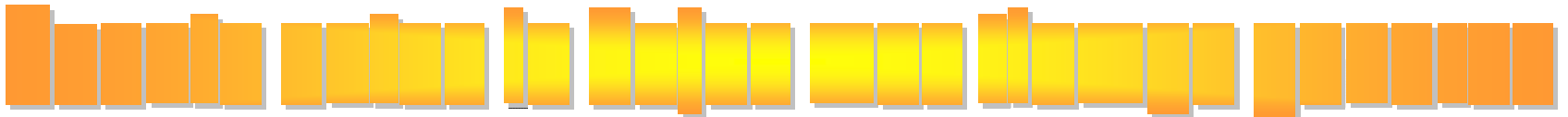
Pulmón de un fumador



DR. MURRA

Imágenes de cáncer de pulmón

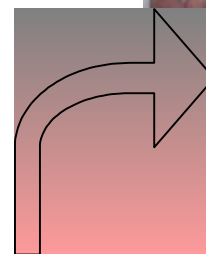
Un gran número de fumadores no son especialmente grandes fumadores, sino que se caracterizan por el hecho de que han comenzado a fumar en la adolescencia. Es bueno dejar de fumar incluso en personas que han fumado muchos años. Dejar de fumar reduce el riesgo independientemente de la edad a la que se abandone el riesgo. Se sabe que los exfumadores necesitan entre 10-15 años para igualar el riesgo de los no fumadores.



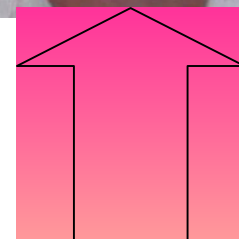
Se sabe que el consumo de tabaco durante el periodo de gestación supone una mayor probabilidad de aparición de abortos espontáneos y un incremento de la mortalidad perinatal, así mismo se ha constatado una menor ganancia de peso de la esperada en el recién nacido.

Cuando los niveles de nicotina están elevados se produce una disminución del flujo sanguíneo a la placenta provocando hipoxia (falta de O_2) en el feto. Así mismo el CO del tabaco eleva los niveles de carboxihemoglobina fetal disminuyendo la capacidad de transportar O_2 del feto.

Tras el nacimiento, si al menos uno de los padres fuma, se incrementa el riesgo de muerte súbita del lactante, y de que el niño padezca enfermedades respiratorias y otorrinolaringológicas.



Niño de
madre
fumadora



Niño de
madre
NO
fumadora



SI QUIERES, PUEDES

Dejar el tabaco es posible y en tan solo unos días notarás los beneficios

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- mal aliento.
- dientes amarillos.
- tos.
- disnea o fatiga.
- incapacidad para practicar deporte.
- aumento del riesgo de enfermedades graves, infarto, enfisema pulmonar, cáncer, úlceras, esofagitis...
- aumento del riesgo de muerte prematura.
- aumento del riesgo de aborto.
- gasto de dinero para mermar la salud.
- deterioro de la salud de tus familiares, tos, dolor de garganta, infecciones respiratorias.
- vida más corta para disfrutar de la jubilación y de los nietos.
- no está de moda, ninguna aceptabilidad social.
- falta de independencia y autocontrol.

Acude a tu centro de salud, te ayudarán.

Elige una fecha para dejarlo, inferior a 30 días. Es aconsejable que sea un día con más ventajas que inconvenientes, inicio de vacaciones, fin de semana, un cumpleaños, etc.

La supresión debe ser total, tiene menos recaídas que los descensos progresivos de consumo. Puede necesitar la ayuda de chicles o parches de nicotina, consulte con su enfermero/a de atención primaria.

Test de Fargestrom para dependencia de la nicotina:

Preguntas	Respuestas	Puntos
¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que enciende el primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos.	3
	De 6 a 30 minutos	2
¿Le resulta difícil no fumar donde está prohibido?	Si	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?	Primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	<10	0
	11-20	1
	21-30	2
	>31	3
¿Fuma más durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Si	1
	No	0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Si	1
	No	0

Suma los puntos obtenidos, si la puntuación es superior a 6 posiblemente necesitará terapia sustitutiva de la nicotina.

Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia:

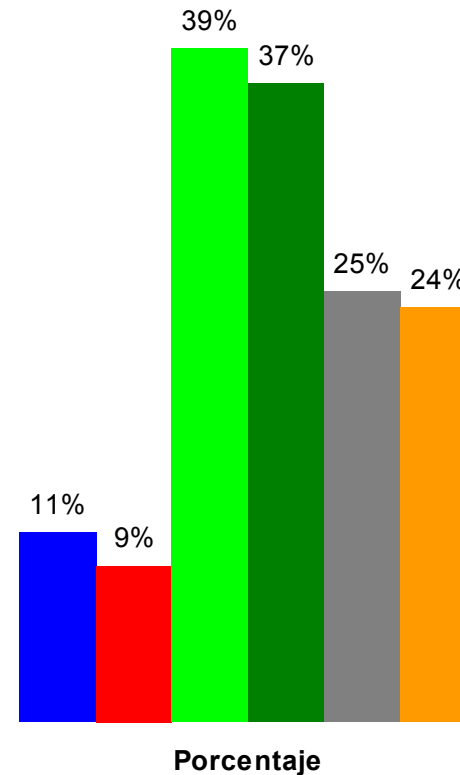
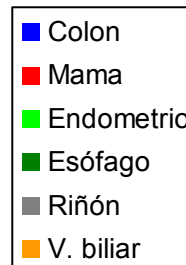
Síntomas	Recomendaciones
Deseo muy fuerte de fumar	Respirar profundamente, consultar técnicas de relajación. Beber agua o zumos, masticar chicle sin azúcar o comer una pieza de fruta. Pensar que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.
Insomnio	Evitar el café y las bebidas con cafeína, tomar infusiones, hacer más ejercicio, consultar técnicas de relajación.
Estreñimiento	Dieta rica en fibra, pan y galletas integrales, fruta (naranjas, kiwis, melón, ciruelas, etc.) y verdura. Beber abundante agua.
Dificultad para concentrarse	Evitar bebidas alcohólicas, hacer ejercicio físico todos los días mínimo 30 minutos. No exigirse un alto grado de rendimiento en 1 o 2 semanas.
Nerviosismo	Caminar, tomar un baño o ducha relajante, aplicar técnicas de relajación. Evitar el café y bebidas con cafeína.
Hambre	Beber mucha agua, tomar alguna pieza de fruta, vigilar la ingesta de azúcar refinado y alimentos ricos en calorías.
Astenia o cansancio	Aumentar las horas de sueño y descanso.

Evite la obesidad

La obesidad es un importante factor de riesgo para el cáncer, además de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La obesidad y el sobrepeso podrían estar en relación con el cáncer de colon, de mama, de endometrio, esófago, riñón y vesícula biliar. Después del tabaquismo es el principal factor de riesgo de enfermedades crónicas en los países occidentales.

Porcentajes de algunos tipos de cáncer atribuibles al sobrepeso y la obesidad





El sobrepeso y la obesidad vienen definidos por los valores del Índice de Masa Corporal (IMC), y en la mayoría de los países europeos se ha observado un rápido aumento de estos en los últimos años.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{(\text{Talla (m)})^2}$$

La OMS ha establecido la siguiente clasificación del peso de una persona en relación con su IMC

Bajo Peso	< 18.5
Peso Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad	30.0 - 39.9
Obesidad Extrema	<u>≥</u> 40.0

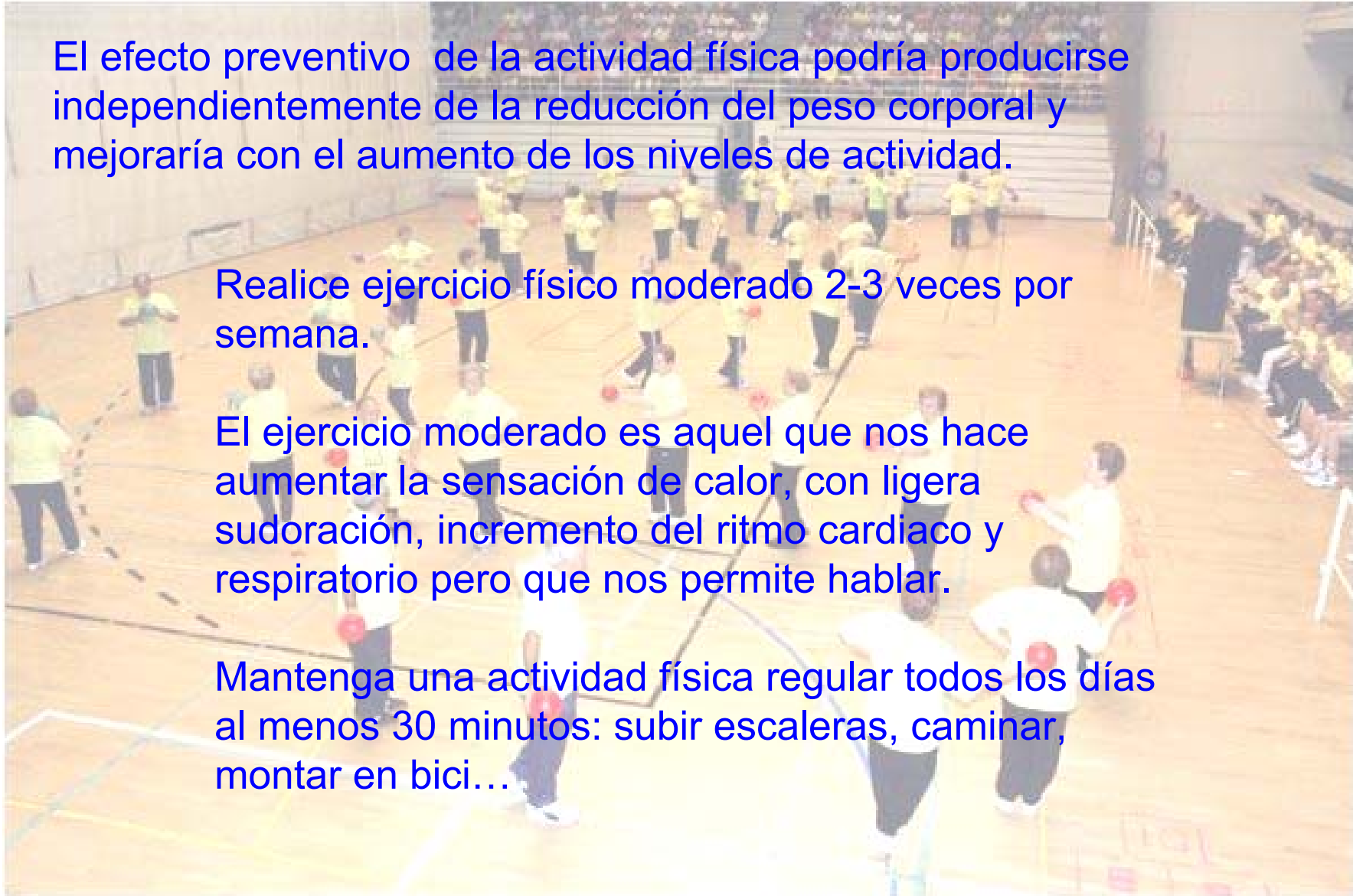
Realice ejercicio físico todos los días

El efecto preventivo de la actividad física podría producirse independientemente de la reducción del peso corporal y mejoraría con el aumento de los niveles de actividad.

Realice ejercicio físico moderado 2-3 veces por semana.

El ejercicio moderado es aquel que nos hace aumentar la sensación de calor, con ligera sudoración, incremento del ritmo cardiaco y respiratorio pero que nos permite hablar.

Mantenga una actividad física regular todos los días al menos 30 minutos: subir escaleras, caminar, montar en bici...



Consuma más fruta, verduras y hortalizas **5 al día**

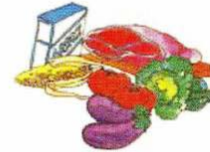
Limite el consumo de alimentos ricos en grasa de origen animal.

El consumo de cereales con alto contenido en fibra y los cereales integrales tiene un riesgo más bajo de cáncer colorrectal hasta un 40% de reducción.

Hay evidencia que la ingesta de frutas, verduras y hortalizas disminuye el riesgo de aparición de tumores especialmente de esófago, estómago, colon, recto y páncreas.

CONSUMO SEMANAL RECOMENDADO DE ALIMENTOS

Pan, pastas, arroces	a diario
Legumbres	2 ó 3 veces /semana
Hortalizas crudas (ensalada)	1 vez al día
Verduras cocinadas	1 vez al día
Frutas	2-3 piezas diarias
Lácteos	2 ó 3 vasos diarios
Carnes	2 ó 3 veces/semana
Pescados	3 ó 4 veces/semana
Embutidos	Esporádicamente
Dulces	Esporádicamente



Modere el consumo de alcohol

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer oral, faríngeo, de esófago, hígado, colorrectal y de mama.

El riesgo se incrementa con la cantidad de alcohol ingerido, es decir, la cantidad de alcohol diario es el factor determinante del riesgo y no lo es tanto el tipo de alcohol.

Recomendaciones de CECC* que no deben de superarse en personas adultas y sin patología de base.



En hombres 20 gr/día ó 2 unidades

En mujeres 10 gr/día ó 1 unidad

* Código Europeo Contra el Cáncer

Evite la exposición excesiva al sol

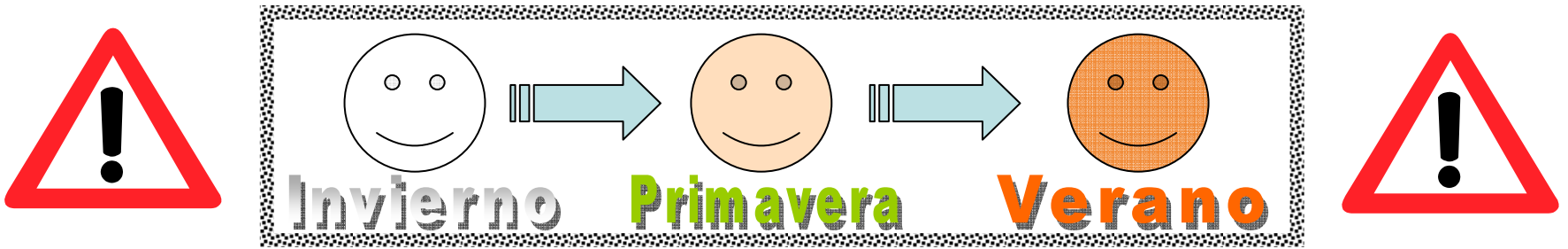


La incidencia de cáncer de piel (melanoma) se ha duplicado en Europa en los últimos 30 años

UN EXCESO DE SOL PUEDE FAVORECER EL CÁNCER DE PIEL.

- No tomes el sol durante las horas de máxima radiación (12h a 17h)
- Protégete con un filtro solar adecuado y reponlo cada dos horas
- Los niños y niñas tienen la piel más sensible, protégelos especialmente

Una exposición excesiva al sol acumulada a lo largo de toda la vida contribuye al riesgo de melanoma, pero este riesgo aumenta más en las personas que trabajan en locales cerrados que en las que lo hacen al aire libre, lo que hace pensar que el carácter intermitente de la exposición es crucial.



Es muy importante reducir la exposición al sol durante toda la vida y evitar las exposiciones extremas y las quemaduras

CLASIFICACIÓN DE FOTOTIPOS

Fototipo	Acción del sol sobre la piel	Características pigmentarias	Factor solar de protección
I	Se queman fácilmente, no broncean nunca, enrojecen	Pecosos, Pelirrojos, Celtas	Bloqueador solar factor 50+
II	Se queman fácilmente, broncean un poco	Rubios	Protección alta factor 25 - 40
III	Se queman moderadamente, broncean progresivamente	Morenos	Factor medio de protección 15 - 25
IV	Se queman poco, siempre broncean bien	Latinos	Factor 8 - 15
V	Se queman raramente, siempre están bronceados	Árabes, Asiáticos	Factor 4 - 12
VI	Se queman muy raramente, muy pigmentados	Negros	Factor 2 - 4 mantener la piel hidratada