



Cáncer

El cáncer es una patología en la cual el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con un comportamiento deletéreo hacia el organismo y un crecimiento más allá de los límites normales, (invasión del tejido vecino y, a veces, metástasis). La metástasis es la propagación a distancia del tumor, la cual puede ser por vía linfática o sanguínea. El cáncer puede afectar a todas las edades, incluso a fetos, pero el riesgo aumenta con la edad.

Tipos más frecuentes en ambos sexos

- Pulmón
- Colón-recto
- Mama
- Cuello de útero
- Próstata
- Páncreas
- Tumor hematológico
- Estómago
- Sistema Nervioso Central
- Cuello de útero
- Esófago
- Resto de tumores

¿Cómo se puede prevenir?

Es importante realizar la detección del cáncer en individuos asintomáticos, con el objetivo de disminuir la morbilidad y la mortalidad.

Educación y hábitos saludables:

- Dejar de fumar: salva y prolonga la vida más que cualquier actividad de Salud Pública. Además del tabaco con su nicotina, prácticamente todo humo que se inhala frecuentemente posee elementos carcinógenos.
- Dieta saludable: en tal sentido se recomienda que sea variada, con la suficiente cantidad de nutrientes (en especial vitaminas y elementos como los fitoesteroles, azufre, selenio y ácidos grasos esenciales como el Omega 3). Se recomienda el consumo de alimentos orgánicos en particular repollos o coles, coliflores, brécoles o brócolis; frutas ricas en vitamina C, tomate, almendra, los cítricos y los alimentos ricos en fibra — como el pan integral— facilitan el tránsito intestinal y así la eliminación de toxinas, lo mismo hace el consumo de más de un litro de agua potable por día (el agua potable debe estar libre o poseer solo ínfimas cantidades de arsénico).



- Evitar la exposición prolongada al Sol (o a otras fuentes de radiaciones UV), es casi obvio que se deben evitar todo lo posible las exposiciones a otras radiaciones ionizantes como lo son los rayos x y elementos radiactivos. Por lo que hay que utilizar protectores solares y hacer uso adecuado de las camas solares.
- Observar el desarrollo de lunares en especial los nevus de colores: lunares de gran tamaño o asimétricos requieren especial precaución y se sugiere su extirpación, en cuanto a queratosis y verrugas siempre es aconsejable la consulta al médico, las verrugas raramente se malignizan aunque conviene la precaución en especial si afectan zonas genitales o zonas de frecuente rozamiento.
- Vacunación: Las vacunas para determinados virus, pueden prevenir determinados tipos de cáncer. Por ejemplo la vacunación universal contra la hepatitis B, puede reducir la incidencia de hepatoma (carcinoma hepatocelular) y la vacunación frente al virus HPV la incidencia de cáncer de cuello de útero en las mujeres.
- Controles ginecológicos regulares.

En qué momento consultar?

Es muy importante que la población sea informada sobre cuáles son los síntomas y signos “alarma”, conocidos como síntomas del cáncer, que adviertan a cada individuo de un posible padecimiento de una enfermedad maligna y de esa manera, lograr que se realice un diagnóstico precoz de la enfermedad. Lamentablemente, como ocurre en la mayoría de las enfermedades, el cáncer en su comienzo es asintomático (carece de manifestaciones clínicas). Los síntomas y signos tempranos son de los más variables y se relacionan con el órgano o tejido afectados y del estadio en que se encuentre el tumor maligno.

Los síntomas del cáncer pueden incluir:

- Pérdida de peso sin causas aparentes.
- Pérdida de sangre ocasional o diaria, en pequeñas cantidades. (orina, materia fecal) . Pueden tratarse de cuadros hemorrágicos evidentes tanto para el paciente, sus familiares y el médico o por el contrario, pueden ocurrir pérdidas mínimas y microscópicas pero constantes en materia fecal, por ejemplo, tal como sucede en el cáncer incipiente de colon. Esta pérdida pasa inadvertida y se descubre tardíamente en un análisis de Laboratorio (disminución de la cantidad de glóbulos rojos).
- Trastornos de la digestión.
- Falta de apetito.



- Trastornos de la evacuación (diarrea o constipación pertinaz) en casos de tumores del tubo digestivo.
- Ronquera o tos crónica. (tumores del aparato respiratorio)
- Expectoración con secreciones sanguinolentas. (tumores del aparato respiratorio)
- Cambios en el color o el tamaño de lunares.
- Caída del vello de un lunar piloso.
- Dolor crónico que persiste a pesar de la medicación.
- Presencia de una tumoración extraña.