

Reduciendo factores de riesgo para el cáncer

Serie de Presentaciones Educativas

Cortesía Fundación Oncológica HIMA • San Pablo

Por Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE

Febrero 2017

info@fundaciononcologica.com



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Objetivos

1. Discutir factores de riesgo asociados al cáncer.
2. Describir recomendaciones para la reducción de riesgo para el desarrollo de esta condición.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

El cáncer...

- Es causado por daño en células que componen órganos o sistemas del cuerpo.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

El cáncer...

- Cuando las células se dañan pueden comenzar a multiplicarse y a acumularse sin control y pueden crear masas llamadas **TUMORES.**



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

El cáncer...

- A medida que envejecemos podemos estar más propensos al cáncer porque nuestro sistema de defensas se debilita y no puede eliminar células dañadas.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

El cáncer...

- Exposición continua a aspectos en el ambiente como los rayos ultravioletas del sol ó prácticas como fumar, también pueden dañar células en el cuerpo.
- Igualmente sufrir ciertas infecciones puede provocar daño celular.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

En otras ocasiones la persona puede heredar genes dañados.

Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como el cáncer.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Por tal motivo, el riesgo de desarrollar cáncer puede depender de una combinación de factores como:

- ✓ edad
- ✓ comportamientos o prácticas
- ✓ ambiente
- ✓ daño en los genes

También en ocasiones no queda claro por qué una persona desarrolla cáncer.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

¡ Extra, extra, buenas noticias !

Existen cosas que podemos hacer
para mantenernos saludables y
reducir el riesgo de desarrollar cáncer.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



Cinco recomendaciones



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

1. Mejora tu nutrición



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Frutas y vegetales

- Pueden ayudar a prevenir cánceres en la boca, garganta y colon, entre otros.
- Si se consumen de diversos colores, suplen al cuerpo de vitaminas y minerales variados.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Frutas y vegetales

- Son excelente fuente de fibra y de agentes antioxidantes, antiinflamatorios y anticancerígenos.
- Son fuente de azúcar natural la que es tan necesaria para proveer energía al cuerpo.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Carnes y Pescado

- El alto consumo de carnes rojas **procesadas y congeladas** (cerdo, cordero y res) y el consumo frecuente de jamón, tocineta, salami y salchichas, puede aumentar el riesgo de cáncer colorectal.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Carnes y Pescado



- Reducir el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de pescado y de carnes blancas sin piel y sin grasa puede ayudar a reducir dicho riesgo.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Grasa Animal



- Dietas altas en **grasa saturada** y carne roja, parecen aumentar el riesgo de cáncer colorectal y cáncer de seno.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Grasa Animal

- Es recomendable reducir el consumo de grasa saturada presente en las comidas rápidas (fast foods).
- Son preferibles las carnes y la leche bajas en grasa.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



2. Aumenta la actividad física



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Actividad física

Se refiere a todo movimiento del cuerpo que activa los músculos y que requiere más energía que el mero reposo.

Por ejemplo: caminar, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en el jardín o la finca.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Ejercicio

Se refiere a la actividad física planificada y estructurada como: levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte.

La **actividad física y el ejercicio** tienen grandes beneficios para la salud.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Algunos beneficios

1. Mejora la circulación
2. Aumenta la oxigenación en el cuerpo
3. Reduce los niveles de azúcar en la sangre
4. Ayuda a mantener un peso adecuado
5. Fortalece músculos y articulaciones
6. Promueve el balance y la agilidad física
7. Fortalece el sistema inmunológico



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Recomendado

Al menos **150 minutos** de actividad física moderada a la semana.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

3. No Fumes



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

- Fumar (cigarrillo, tabaco, pipa) se asocia con el desarrollo de cánceres en:

- ✓ Pulmón
- ✓ Cavidad oral
- ✓ Páncreas
- ✓ Estómago
- ✓ Vejiga
- ✓ Seno, y otros.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Ojo

El **humo de segunda mano** es tan perjudicial como fumar.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Cigarrillos Electrónicos

- Aún no puede afirmarse que son más seguros que el cigarrillo regular ya que contienen líquido derivado de la nicotina.



(National Institute of Drug Abuse, 2013)



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



4. Protege la piel del sol



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

- El sol es importante para los huesos y la salud general.
- Sin embargo, la exposición excesiva al mismo puede ser un factor de riesgo para desarrollar cáncer de piel.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

PRECAUCIONES

- Evitar el sol entre las 10:00 am y las 4:00 pm ya que refleja rayos ultravioletas de forma directa.
- Usar protector solar a prueba de agua.
- Conocer que los rayos ultravioletas atraviesan la ropa liviana, el cristal, el parabrisas y las nubes aún cuando esté nublado.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Proteger la piel del sol con uso de:

- ✓ camisas de manga larga
- ✓ pantalón largo
- ✓ sombrero o visera
- ✓ gafas para el sol

No se recomienda el uso de camas de bronceado.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

**5. Habla con tu médico para
hacerte exámenes para
detección temprana del cáncer**



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Pruebas de Detección Temprana *

Cáncer de Mama en Mujeres

Edad	Examen	Frecuencia
20 - 39 años	Autoconocimiento de los senos (tamaño, textura, forma, color, sensación) Examen Clínico (examen manual de los senos realizado por profesional de la salud)	1 vez al mes En su examen de rutina o cada 3 años
40 años +	Examen Clínico y mamografía	1 vez al año

Cáncer de Cuello Uterino

Edad

Examen

Frecuencia

21 - 29 años

Prueba Papanicolaou (PAP)

Desde los 21 años
Cada 3 años

30 - 65 años

PAP

Cada 3 años

PAP en combinación con la prueba
de Virus de Papiloma Humano (VPH)

Cada 5 años

65 +

Con resultados PAP y VPH normales
por últimos 10 años

No realizarse PAP

Mujeres con antecedentes de
células anormales en la cérvix
usualmente asociadas al VPH

Continuar realizándose PAP
después de recibir tratamiento o
de observarse desaparición
espontánea de lesiones

Cáncer de Cuello Uterino

Continuación

Edad

Examen

Frecuencia

Mujeres con histerectomía no relacionada a lesión pre-cancerosa o cáncer cervical

Descontinuar PAP



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Cáncer de Próstata

Edad

Examen

Frecuencia

Hombres 50 +

Examen rectal digital

A discutir con el médico

Prueba Antígeno Prostático
Específico (PSA)

A discutir con el médico



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Cáncer Colorectal

Edad

Examen

Frecuencia

Mujeres y Hombres 50 +

Examen sangre oculta

1 vez al año

Colonoscopia

A discutir la frecuencia con el médico

*Referencia: Programa de Control Comprensivo de Cáncer de PR (2013). Guías para la Detección Temprana de Cáncer de Mama, Cuello Uterino, Próstata y Colorectal. www.coalicioncontroldecancer.org



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Referencias

Cancer Research UK (2014). Can cancer be prevented? <http://www.cancerresearchuk.org>

Mayo Clinic (2012). Cancer Prevention: 7 tips to reduce your risk. Mayo Foundation for Medical Education and Research.

National Cancer Institute, US Department of Health & Human Services (2010). Brief 15: Organizations Collaborate to Focus on Prevention Messages. Health Information National Trends Survey.

National Cancer Institute, US Department of Health & Human Services (2009). Physical Activity and Cancer. www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk

National Cancer Institute, US Department of Health & Human Services (2009). What You Need to Know About Skin Cancer. NIH Publication No. 09-1564.

Paul, M.W. & Smith, M. (2013). The Anti-Cancer Diet: Cancer Nutrition Tips and Cancer Fighting Foods. HELPGUIDE.org

Programa de Control Comprensivo de Cáncer de PR (2013). Guías para la Detección Temprana de Cáncer de Mama, Cuello Uterino, Próstata y Colorectal. www.coalicioncontroldecancer.org

Este material contiene contenido adaptado de: Ramírez-Solá, M. (2014). Prevención y Reducción de Riesgos para el Cáncer – Presentación en Power Point. Puerto Rico Cancer Educational Prevention Program (PR-CEPP), Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de Ponce.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Fundación Oncológica HIMA•San Pablo

Recaudando Esperanza

Organización creada en 2013 para proveer ayuda a pacientes de cáncer **adultos** o **pediátricos** tratados en **cualquier institución de Puerto Rico**, que enfrentan limitaciones económicas para manejar su condición.



**Fundación
Oncológica**
HIMA • San Pablo

Fundación Oncológica HIMA•San Pablo

Recaudando Esperanza

Tel: (787) 653-3434 Ext. 7721

Email: info@fundaciononcologica.com
www.facebook.com/FundacionOncologicaHSP



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo