

# +Vida

**Vol. III:** Está en tus manos  
El primer paso es detectar a tiempo





## Presentación

El incremento de la expectativa de vida y los cambios que se están dando en los estilos de vida en nuestra población, hacen que el riesgo de sufrir de cáncer se incremente y que las otras enfermedades empiecen a pasar a un segundo plano.

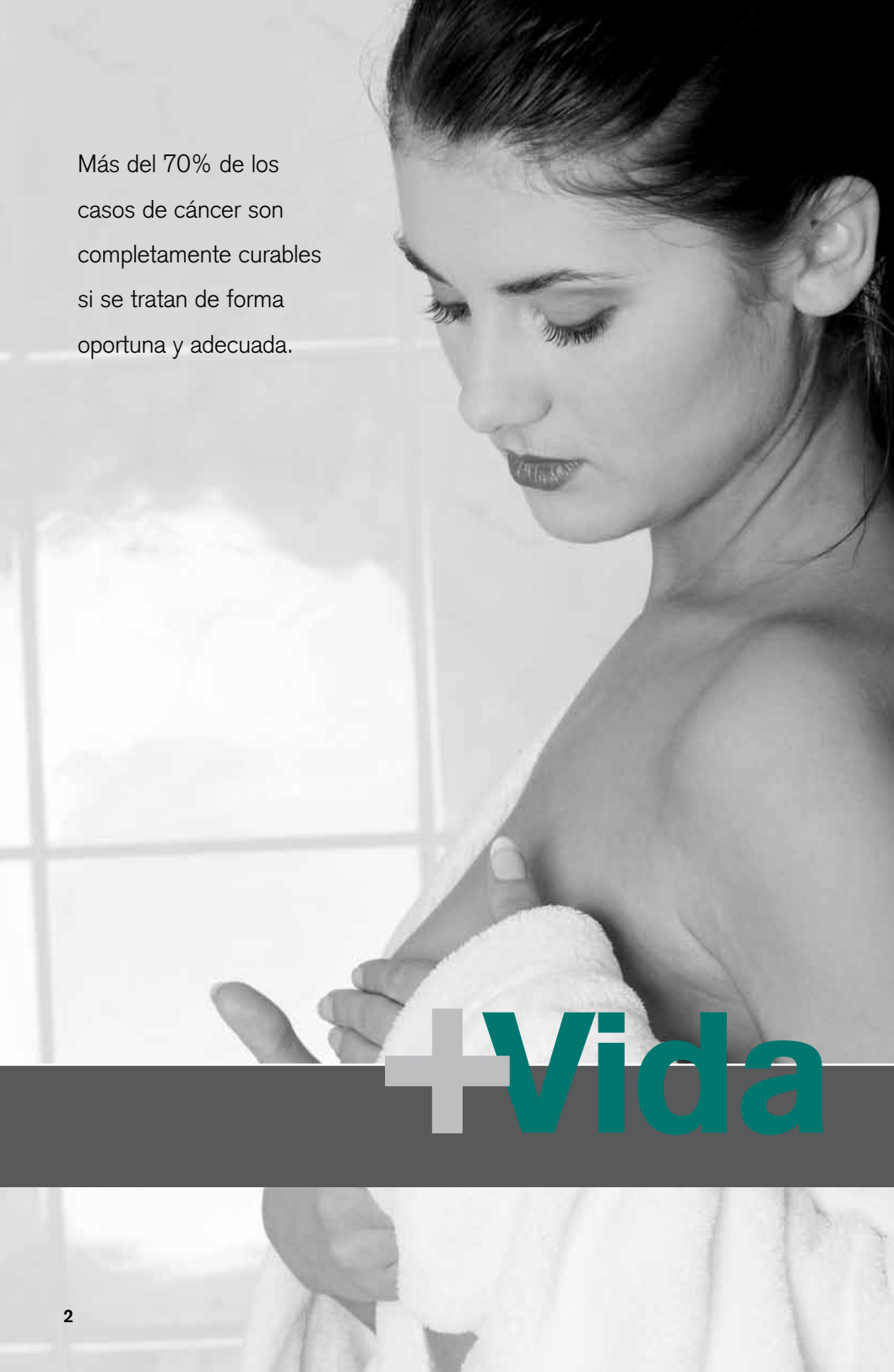
De acuerdo con el Cancer Council, en el mundo, una de cada tres mujeres y uno de cada dos hombres son diagnosticados con cáncer antes de los 85 años.

En definitiva, es imperativo tomar medidas para combatir este grave problema de salud pública, especialmente porque el impacto de estas medidas puede ser determinante ya que **el cáncer es curable si se detecta a tiempo y se trata de la manera correcta**. Incluso es prevenible a través de un estilo de vida basado en la alimentación apropiada, la activación física, la salud emocional, y el consumo nulo o limitado de alcohol y tabaco.

Cada día mueren 6 chihuahuenses por causa del cáncer. No contar con una cultura de detección oportuna está matando diariamente a 4 de ellos que podrían salvarse, que tendrían la oportunidad de vivir si hubieran detectado el cáncer a tiempo.

Es por ello que, en Fundación CIMA Chihuahua, que es una organización sin fines de lucro que gestiona y distribuye recursos para brindar atención a personas de escasos recursos que están librando una batalla en contra del cáncer, hemos decidido emprender un proyecto para promover la detección oportuna y una cultura de vida sana, a través del cual desarrollamos algunos materiales como esta guía, para brindar una orientación práctica para detectar el cáncer a tiempo.

Esperamos que puedas encontrar en este documento un recurso útil para cuidar tu salud y la de tu familia.



Más del 70% de los casos de cáncer son completamente curables si se tratan de forma oportuna y adecuada.

**+Vida**

## Introducción

*Cuando la primera célula de uno de los senos de Brenda mutó para convertirse en cáncer, ella no sintió nada. Los dolores y bultos característicos de la enfermedad estaban a meses (sino es que años) de distancia. Sin embargo, había señales, chispazos enviados por el tumor que empezaba a crecer en su pecho.*

A medida que más células eran despojadas de la tarea original marcada en su ADN y se les asignaba una nueva y malvada misión, empezaron a producir proteínas que invadieron el torrente sanguíneo de Brenda. Si se hubiera hecho un esfuerzo por buscar estas moléculas en ese momento, esta mujer no enfrentaría hoy una incertidumbre tan amarga sobre el destino de su vida.

Según las estadísticas, la mortalidad relacionada al cáncer se ha incrementado en los últimos años, llegando a representar la tercera causa de muerte en el estado de Chihuahua.

Afortunadamente hay una serie de avances en el diagnóstico y tratamiento del cáncer y por ello más del 70% de los casos de cáncer son

completamente curables si se tratan de forma oportuna y adecuada.

Y seguramente te preguntarás: ¿entonces por qué hay tantas personas que mueren por causa del cáncer? Pues muy sencillo: porque la mayoría lo detectan en una etapa muy avanzada.

El cáncer en sus etapas iniciales, por lo general no presenta ningún síntoma. Cuando se empiezan a ver o sentir los síntomas, en la mayoría de los casos el cáncer ya está avanzado.

Por eso es tan importante que pongamos atención en monitorear periódicamente nuestra salud.

En esta guía encontrarás una serie de datos e información sencilla y práctica para llevar a cabo acciones de detección oportuna para ti y tu familia.

En el caso de los tumores que se detectan en las etapas I y II, la tasa de sobrevivencia puede ser incluso mayor al el 90 %.

## Entendiendo el cáncer

Cáncer es un término genérico para un grupo de más de 100 enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo y se caracteriza por la rápida generación de células anormales que crecen más allá de sus límites normales, formando una masa de tejido llamada tumor y que pueden invadir zonas adyacentes del

organismo o diseminarse a otros órganos. No todos los tumores son cancerosos y no todos los cánceres los forman.

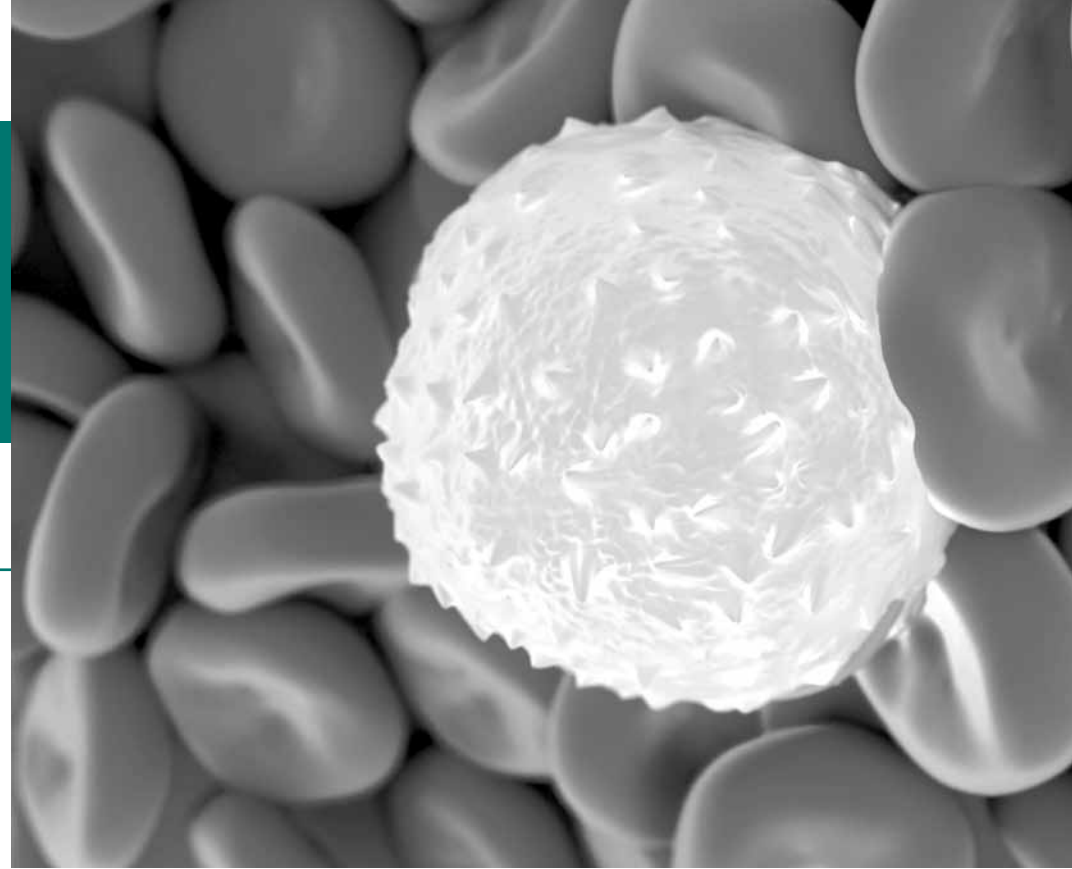
Según la extensión o el crecimiento de las células malignas a través del tejido humano, el cáncer se cataloga en cuatro diferentes fases:



En la primera fase llamada de inducción ocurren los cambios celulares y se desencadena una multiplicación descontrolada y capacidad de invasión. Es la etapa más larga de la enfermedad. En ningún caso produce sintomatología.



La segunda etapa se denomina fase “in situ”. Se caracteriza por la presencia de lesiones cancerosas en el tejido de origen. Tampoco aparecen síntomas o molestias en el paciente. En determinados casos como en el cáncer de mama, próstata o colon, la enfermedad se puede diagnosticar en esta fase mediante técnicas que permiten su detección precoz.



Posteriormente, en la tercera fase, la lesión comienza a diseminarse hacia otros tejidos u órganos. Es la fase de invasión local. La aparición de síntomas de la enfermedad depende del tipo de cáncer, de su crecimiento y de su localización.



Por último, en la cuarta fase, la enfermedad se dispersa fuera de su lugar de origen, apareciendo lesiones tumorales a distancia denominadas metástasis. Es la etapa de invasión a distancia. La sintomatología que presenta el paciente suele ser compleja. Depende del tipo de tumor, de la localización y extensión de las metástasis.



**En el caso de los tumores que se detectan en las etapas I y II, la tasa de sobrevivencia puede ser incluso mayor al 90 %** dependiendo del tipo de cáncer de que se trate. Pero las estadísticas se desploman drásticamente cuando se detecta en etapa III o IV... entonces, el porcentaje baja hasta un 10 o 20%.

Desafortunadamente, este es el caso de muchas personas que han padecido esta enfermedad.

La examinación periódica con un especialista puede resultar en la temprana detección y eliminación de crecimientos pre-cancerosos así como de diagnósticos de cáncer en una fase temprana cuando son más tratables, reduciendo significativamente la tasa de mortalidad.

## Factores de riesgo

Todos estamos expuestos a ser presa de un enfermedad, así como también todos contamos con el “equipo” necesario (sistema inmunológico) para combatir la mayoría de las enfermedades. Sin embargo, hay ciertos factores que aumentan la posibilidad de que determinada enfermedad se acerque a nuestras

vidas, a estos se les conoce como “factores de riesgo”.

En el caso del cáncer, diferentes tipos de cáncer tienen diferentes tipos factores de riesgo. Por ejemplo, fumar es un factor de riesgo del cáncer de los pulmones, la boca, la garganta, la laringe, vejiga y otros órganos.

### Algunos factores de riesgo

1

**Envejecimiento:** El factor de riesgo más importante de cáncer es el envejecimiento. La mayoría de los cánceres ocurren en las personas después de los 65 años de edad. Aunque personas de todas las edades, incluyendo los niños, pueden padecer cáncer también.

2

**Consumo de tabaco:** El consumo de tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. Los fumadores tienen mayor probabilidad que quienes no fuman de padecer cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, garganta, estómago, páncreas, de cuello uterino o cérvix. También tienen más probabilidad de padecer leucemia mieloide aguda (cáncer que comienza en las células de la sangre). Las personas que mascan o aspiran tabaco tienen mayor riesgo de padecer cáncer de boca.



3

**Rayos del sol:** La radiación ultravioleta (UV) proviene del sol y de las lámparas y camas solares; causa envejecimiento prematuro y daños en la piel que pueden resultar en cáncer.

4

**Radiación ionizante:** La radiación ionizante puede causar daños celulares que resulten en cáncer. Este tipo de radiación proviene de rayos que penetran la atmósfera terrestre desde el espacio, de una lluvia radioactiva, del gas radón, de los rayos X y de otras fuentes.

5

**Ciertos productos químicos y otras sustancias:** Algunas personas tienen un riesgo mayor de cáncer debido al trabajo que realizan (pintores, trabajadores de la construcción, trabajadores de la industria química). Muchos estudios han demostrado que la exposición al asbesto, benceno, bencidina, cadmio, níquel y cloruro de vinilo en el trabajo puede causar cáncer.

6

#### Algunos virus y bacterias

- **Virus del papiloma humano (VPH):** La infección por VPH es la causa principal de cáncer cervical, es decir, cáncer de cuello uterino. También puede ser un factor de riesgo para otros tipos de cáncer. El VPH es una enfermedad de transmisión sexual. Hay más probabilidades de contraerlo si tienes: relaciones sexuales desde una edad temprana, varias parejas sexuales o una sola pareja sexual que haya tenido otras parejas.

- **Virus de hepatitis B y hepatitis C:** El cáncer de hígado puede aparecer después de varios años de infección con hepatitis B o hepatitis C. Ambos virus se transmiten cuando la sangre o los fluidos de la sangre de la persona infectada ingresan en el cuerpo de la persona no infectada por compartir agujas o “equipo” para inyectarse drogas, o por lesiones con objetos punzantes durante el trabajo.
- **Virus de la leucemia de células T humanas tipo 1 (HTLV-1):** La infección con el virus de la leucemia de células T humanas tipo 1 aumenta el riesgo de padecer linfoma y leucemia. Se contagia por compartir jeringas o agujas, por transfusiones de sangre o por contacto sexual, y de madre a hijo en el momento del nacimiento o durante la lactancia materna.
- **Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH):** El VIH es el virus que causa el SIDA. Las personas que tienen la infección de VIH tienen mayor riesgo de padecer cáncer, como linfoma y un cáncer raro llamado sarcoma de Kaposi. El VIH se transmite cuando fluidos o secreciones corporales infectadas de una persona entran al cuerpo de otra persona. La preeyaculación, el semen, fluidos vaginales, sangre y leche materna son fluidos que pueden transmitir el virus.
- **Virus de Epstein-Barr:** La infección del virus de Epstein-Barr ha sido asociada con un mayor riesgo de linfoma. Para su transmisión se requiere un estrecho contacto personal y se transmite a través de la saliva, en la que se mantiene activo por varias horas.
- **Herpesvirus humano 8 (HHV8):** Este virus es un factor de riesgo para el sarcoma de Kaposi. Su principal vía de transmisión son las relaciones sexuales sin protección.
- **Helicobacter pylori:** esta bacteria puede causar úlceras en el estómago. También puede causar cáncer de estómago y linfoma en el recubrimiento del estómago. La infección por esta bacteria puede ser por motivos diversos: Heces-boca (si después de defecar no se lava uno las manos, es la causa de infección más frecuente), por agua contaminada y el contacto con animales.



Es importante conocer acerca de estos factores de riesgo, de manera que puedan tomarse medidas apropiadas.

7

**Ciertas hormonas:** En algunas ocasiones la terapia hormonal puede aumentar el riesgo de cáncer de seno, de ataques cardíacos, derrame cerebral o coágulos sanguíneos. Toda mujer que considere recibir terapia hormonal para la menopausia deberá discutir con su médico los posibles riesgos y beneficios de la misma.

8

**Antecedentes familiares de cáncer:** Es raro que el cáncer sea hereditario en una familia. Sin embargo, ciertos tipos de cáncer ocurren con más frecuencia en algunas familias que en el resto de la población. Por ejemplo, el melanoma y los cánceres de seno, de ovarios, de próstata y de colon a veces son hereditarios en algunas familias.

9

**Alcohol:** Tomar más de dos bebidas alcohólicas por día durante varios años puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago, laringe, hígado y seno. El riesgo aumenta con la cantidad de alcohol que se ingiere. Para la mayoría de estos cánceres, el riesgo es aún mayor si la persona también fuma.

10

**Dieta deficiente:** Estudios sugieren que las personas que comen una dieta rica en grasas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de colon, de útero y de próstata. La falta de actividad física y el exceso de peso son factores de riesgo para padecer cáncer de seno, colon, esófago, riñón y útero.

Estos factores aumentan el riesgo de la persona, pero no siempre “causan” la enfermedad. Muchas personas que tienen uno o más factores de riesgo nunca desarrollan un cáncer, mientras que otras que padecen de esta enfermedad no tienen ningún factor de riesgo conocido. No

obstante, es importante conocer acerca de estos factores de riesgo, de manera que puedan tomarse medidas apropiadas, tales como cambiar algún comportamiento que afecte la salud o someterse a controles minuciosos con el fin de detectar un posible cáncer.



## La detección oportuna

Estos son algunos de los síntomas de alarma que pueden indicar la existencia de cáncer:

- 1 Crecimiento anormal (bolita)
- 2 Cualquier pérdida de sangre anormal.
- 3 Cambio en hábitos intestinales y/o alteraciones urinarias.
- 4 Lunar que cambió de forma, tamaño, color.
- 5 Tos y/o ronquera permanente.
- 6 Herida que no cicatriza.
- 7 Pérdida anormal de peso.

Si presentas cualquiera de estos síntomas, acude de inmediato a tu médico para que pueda realizar los exámenes pertinentes y descartar la enfermedad o iniciar el tratamiento en forma oportuna.

En cuanto a los exámenes de detección oportuna que debemos realizarnos para monitorear nuestra salud, éstos dependen del tipo de cáncer que queremos localizar.

En el estado de Chihuahua, los tipos de cáncer con mayor incidencia en la población son: Pulmón, mama,

próstata, colorectal y en el caso de los niños, la leucemia.

### Las herramientas para la detección de estos tipos de cáncer incluyen:

- Autoexámenes.
- Sigmoidoscopia (exploración que permite la visualización directa de todo el intestino grueso y también, si es necesario, la parte final del intestino delgado).
- Prueba de sangre oculta en las heces.

- Mamografía .
- Papanicolaou.
- Biopsia (la remoción de tejido vivo para el propósito del examen microscópico de las células).
- Ultrasonido (el uso de ondas de sonido reflejadas de alta frecuencia para diferenciar varios tipos de tejidos).
- Tomografía computada (TC) (el uso de radiografías para producir una foto transversal de las partes del cuerpo).
- Imágenes de resonancia magnética (IRM) (el uso de campos magnéticos y ondas de radio para mostrar modificaciones en los tejidos blandos sin el uso de

radiografías).

Por supuesto, la herramienta más importante para la detección oportuna es el autoconocimiento. Se sensible a los cambios de tu cuerpo, ya sea el color, textura, temperatura de la piel, sensaciones de dolor, mareos, tos persistente, bolitas que aparezcan en alguna parte de tu cuerpo, o sencillamente cambios en sus funciones. Si algunos de estos síntomas son persistentes, visita al médico para hacer un chequeo.

Si vamos a ser parte de las estadísticas, seamos del 70% que sí vence al cáncer.

# +Vida







## Recomendaciones para la detección oportuna

Para la detección de los tipos de cáncer que afectan más a la población femenina, estos son los exámenes normales que una mujer sana, sin factores de riesgo, debe realizarse como rutina:

### A partir de los 20 años:

1. Autoexploración mamaria mensual.
2. Exploración clínica anual.
3. Papanicolau cada tres años.

### A partir de los 30 años:

4. Examen para el Virus del Papiloma Humano cada cinco años (se ordena con la misma muestra del Papanicolau).

### A partir de los 40 años:

5. Mamografía anual.

### A partir de los 50 años:

6. Examen anual de sangre oculta en heces.
7. Sigmoidoscopia flexible cada 5 años.
8. Colonoscopia cada diez años.

Esto quiere decir que a partir de los 50 años, una mujer deberá realizarse 8 exámenes de monitoreo cada determinado tiempo.

En el caso de los hombres, estos son los exámenes normales que un hombre sano, sin factores de riesgo, debe realizarse como rutina para la detección oportuna de los tipos de cáncer que más le afectan:

### A partir de los 18 años:

1. Autoexamen testicular mensual.

### A partir de los 40 años:

2. Antígeno Prostático cada tres años.
3. Examen digital de recto cada tres años.

### A partir de los 50 años:

4. Examen anual de sangre oculta en heces.
5. Sigmoidoscopia flexible cada cinco años.
6. Colonoscopia cada diez años.

Esto quiere decir que a partir de los 50 años, un hombre deberá realizarse 6 exámenes de monitoreo cada determinado tiempo.



Es recomendable visitar a nuestro médico una vez al año para que monitoree nuestro estado de salud.



Uno de los factores de más alto riesgo para desarrollar cáncer es el tabaco. Fumar o masticar tabaco puede causar cáncer de boca, de esófago, de pulmón y de páncreas, entre otros.

Para la detección oportuna del cáncer de pulmón, es recomendable una tomografía helicoidal anual en el caso de que la persona cubra las siguientes características:

#### Si tienes entre 55 y 74 años y:

- Fumas 30 cajetillas anuales (2 cigarros diarios)
- O dejaste de fumar (esta cantidad de cigarros) hace menos de 15 años

Si tienes menos de 50 años, consumes por lo menos 20 cajetillas anuales (1 cigarro diario) y además cubres algún factor de riesgo adicional, como:

- Exposición al radón o asbesto
- Historia familiar con cáncer
- Enfermedades pulmonares como fibrosis

Además de estos consejos, es recomendable visitar al médico al menos una vez por año para que monitoree nuestro estado de salud. Esta es la mejor forma de prevenir el cáncer y muchas otras enfermedades.



El cáncer es un problema que requiere solución urgente, pero ni el Gobierno, ni el sistema de salud ni nadie puede solucionarlo sin nuestra participación.

En cuanto a los niños, no existen exámenes preventivos indicados para la detección oportuna, pero se recomienda realizar al menos dos visitas anuales al pediatra, además de estar pendientes de síntomas de alarma como:

1. Crecimiento anormal (boilta)
2. Dolor de cabeza, cambios en el sueño y la conducta
3. Infecciones frecuentes o fiebre sin causa aparente
4. Anemia, sangrados y moretones
5. Fatiga, pérdida de peso, palidez
6. Ganglios linfáticos inflamados
7. Dolor en huesos y articulaciones

Si cualquiera de estos síntomas es persistente, no dudes en consultar al pediatra para que realice al niño los exámenes pertinentes.

¡Está en tus manos! Monitorea regularmente tu estado de salud y el de tu familia, visita al médico al menos una vez al año y así asegúrate de mantenerte saludable.

El cáncer es un problema que requiere solución urgente, pero ni el Gobierno, ni el sistema de salud ni nadie puede solucionarlo sin nuestra participación. La responsabilidad de cambiar las cosas está en nuestras manos, tomando las medidas necesarias para cuidar nuestra salud.

*“Si no entendemos y enfrentamos al cáncer como a un problema de salud pública, quedaremos condenados a construir más hospitales, comprar más medicinas y maquinarias y preparar más cirujanos y “tratadores” del cáncer. El resultado será que siempre nos quedaremos cortos; por que sin prevención y detección (es decir sin enfrentar al cáncer como a un problema de salud pública) los casos seguirán aumentando y nos iremos llenando de más y más enfermos avanzados, construyendo más y más hospitales y gastando enormes cantidades de dinero sin conseguir mayor impacto en la sociedad”.*

**Doctor Elmer Huerta,**

Director del preventorio del cáncer del Instituto de cáncer de Washington, médico oncólogo y especialista en salud pública.

## Bibliografía

---

- Organización Mundial de la Salud ([www.who.int/es/](http://www.who.int/es/))
- NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology (NCCN Guidelines [www.nccn.org](http://www.nccn.org)):
  - Lung Cancer Screening. Version 1.2013
  - Colorectal Cancer Screening. Versión 2.2012
  - Prostate Cancer Early Detection. Version 2.2012
  - Cervical Cancer Screening. Version 2.2012
  - Breast Cancer Screening and Diagnosis. Version 1.2012
- Goetz, Thomas. Why Early Detection Is the Best Way to Beat Cancer. Wired Magazine. Diciembre 2008 [http://www.wired.com/medtech/health/magazine/17-01/ff\\_cancer?currentPage=all](http://www.wired.com/medtech/health/magazine/17-01/ff_cancer?currentPage=all)
- Censo de población y vivienda 2010. INEGI ([www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx))
- Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (<http://www.cancer.gov/espanol>)
- 10 reglas contra el cáncer. Asociación Mexicana de lucha contra el cáncer ([www.amlcc.org](http://www.amlcc.org))





Tel./fax +52(614)439.8764  
Hacienda de la Esperanza No. 6304  
Fracc. Cima Comercial C.P. 31217  
Chihuahua, Chihuahua, México.  
[www.fundacioncimachih.org](http://www.fundacioncimachih.org)