



ABRIL: MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE CÁNCER

INFORMACIÓN GENERAL

El cáncer no es una sola enfermedad sino un grupo de más de 200 enfermedades diferentes. Puede describirse como un crecimiento y una propagación descontrolada de células anormales en el cuerpo. Las células son unidades vitales básicas. Todos los organismos están compuestos por una o más células las que se dividen para producir más células sólo cuando el cuerpo lo necesita. En algunas ocasiones las células continúan dividiéndose y así crean más células incluso cuando no son necesarias. Cuando esto sucede, se forma una masa de tejido.

Esta masa de tejido extra se denomina **tumor**. Los tumores se encuentran en todos los tipos de tejidos y pueden ser benignos o malignos. En general pueden removerse y, en la mayoría de los casos, no reaparecen. Lo que es más importante, las células de tejidos benignos no se extienden a otras partes del cuerpo. Las células de **tumores benignos** permanecen juntas y a menudo son rodeadas por una membrana de contención. Los tumores benignos no constituyen una amenaza para la vida. A continuación mencionaremos algunos ejemplos de tumores benignos:

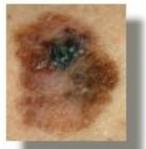
- **Papiloma** - Masa protuberante en la piel (por ejemplo, una verruga)
- **Adenoma** - Tumor que crece en las glándulas y en torno a las mismas
- **Lipoma** - Tumor en un tejido adiposo
- **Osteoma** - Tumor de origen en el hueso
- **Mioma** - Tumor del tejido muscular
- **Angioma** - Tumor compuesto generalmente de pequeños vasos sanguíneos o linfáticos (por ejemplo, una marca de nacimiento)
- **Nevus** - Pequeño tumor cutáneo de una variedad de tejidos (por ejemplo, un lunar)



“El cáncer afecta a hombres y a mujeres en igual proporción”.

LOS TUMORES MALIGNOS ¿QUÉ SON?

Las células cancerosas pueden invadir y dañar tejidos y órganos cercanos al tumor. Las células cancerosas pueden separarse del tumor maligno y entrar al sistema linfático o el flujo sanguíneo, forma o manera en que el cáncer alcanza otras partes del cuerpo. El aspecto característico del cáncer es la capacidad de la célula de crecer rápidamente, de manera descontrolada e independiente del tejido donde comenzó. La propagación del cáncer a otros sitios u órganos en el cuerpo mediante el flujo sanguíneo o el sistema linfático se llama **metástasis**. Los tumores malignos generalmente se pueden clasificar en dos categorías:



Carcinomas: estos cánceres se originan en el epitelio. El epitelio es el recubrimiento de las células de un órgano. Los carcinomas constituyen el tipo más común de cáncer. Lugares comunes de carcinomas son la piel, la boca, el pulmón, los senos, el estómago, la próstata, el colon y el útero.

Sarcomas: los sarcomas son cánceres del tejido conectivo y soportivo (tejidos blandos) de todos los tipos. Los sarcomas se encuentran en cualquier parte del cuerpo y frecuentemente forman crecimientos secundarios en los pulmones.



CAUSAS DEL CÁNCER

Las causas del cáncer son muy complejas e implican tanto a células como a factores en el medio ambiente. Se han realizado muchos avances en la identificación de posibles causas del cáncer, que incluyen las que mencionaremos a continuación:

- Sustancias químicas, metales o pesticidas
- Tabaco
- Radiación ionizante o rayos ultravioletas
- Alimentación alta en grasas
- Herencia



“Todos estamos a riesgo... recuerda visitar a tu médico de forma preventiva o si presenta algún síntoma”

MAPFRE LIFE INSURANCE
COMPANY OF PUERTO RICO
Oficina de Asuntos Médicos
Programa de Educación,
Promoción y Bienestar de la Salud
E-mail: lreyes@mapfrepr.com

SÍNTOMAS DEL CÁNCER

Todas las personas deben estar alerta hacia los signos que pueden indicar cáncer temprano. Es importante notificarlos inmediatamente, antes de que la afección se propague. Es lamentable que las etapas tempranas del cáncer sean generalmente sin dolor; por esa razón, con frecuencia las personas se demoran en obtener un diagnóstico y el tratamiento. Los síntomas tempranos pueden incluir los siguientes:

- Pérdida de peso inexplicable
- Sangrado o hemorragia extraña
- Indigestión persistente
- Presencia de secciones blancas en la boca o manchas blancas en la lengua
- Ronquera o tos crónica
- Cambios en el color o el tamaño de lunares
- Dolor que no desaparece en un tiempo razonable
- Presencia de una protuberancia extraña



Autoexamen de seno:
Inspección manual
(recostrada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones

DETECCIÓN DEL CÁNCER

La detección temprana y el tratamiento rápido son directamente responsables por el aumento en las tasas de supervivencia. Las herramientas para la detección del cáncer incluyen lo siguiente:

- **Autoexámenes**
- **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 computarizada (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.

PREVENCIÓN

- Evita la exposición a carcinógenos o agentes conocidos como promovedores del cáncer, incluyendo el uso del cigarrillo y la exposición al sol.
- Consume una dieta balanceada que incluya, agua, vegetales, frutas frescas, granos enteros y cantidades de adecuadas de fibra.
- Evita el consumo en tu dieta de alimentos con un alto contenido de grasas y preservativos.
- Realiza ejercicios con regularidad
- Descansa por lo menos de 6 a 8 horas diarias.
- Evita situaciones de estrés o tensión nerviosa en tu vida diaria.
- Realiza las pruebas de cernimiento según la indicación médica por edad y sexo.
- Aprende a realizarte el autoexamen (mamas y testículos).
- Procura visitar a tu médico inmediatamente si sospecha presencia de algún síntoma.

“El autoexamen del seno y la mamografía es un ejemplo de una prueba que puedes realizar para detectar temprano un tumor, el cáncer del seno es la primera causa de muerte en la mujer puertorriqueña entre las edades de 34 a 54 años”.



“Suplementa tu dieta con alimentos altos en fibras, vegetales, frutas frescas y agua”.