





# DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

## 4 FEBRERO DE 2010

El tema de este año, «El cáncer también se puede prevenir», se centra en medidas simples que pueden aplicarse a la prevención del cáncer tales como:

-  No fumar
-  Alimentarse de modo saludable y realizar ejercicio con regularidad
-  Moderar el consumo de alcohol
-  Protegerse frente a las infecciones víricas que pueden desencadenar cáncer.

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. La OMS calcula que, de no mediar intervención alguna, 84 millones de personas morirán de cáncer entre 2005 y 2015. Se le atribuyen 7,9 millones de defunciones en 2007, llegando a calcularse 12 millones para 2030.

Cáncer es un término genérico para un grupo de más de 100 enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. Otros términos utilizados son neoplasias y tumores malignos. Una de las características que define el cáncer es la generación rápida de células anormales que crecen más allá de sus límites normales y pueden invadir zonas adyacentes del organismo o diseminarse a otros órganos en un proceso que da lugar a la formación de las llamadas metástasis.

El cáncer comienza en una célula. La transformación de una célula normal en una tumoral es un proceso que abarca varias fases y suele consistir en una progresión de una lesión precancerosa a un tumor maligno. Esas modificaciones son resultado de la interacción entre los factores genéticos de una persona y tres categorías de agentes carcinógenos exteriores, que pueden ser físicos (luz ultravioleta o radiaciones ionizantes), químicos (asbesto, humo de tabaco...) o biológicos (infecciones causadas por determinados virus, bacterias o parásitos).

El envejecimiento es otro factor fundamental en el desarrollo de cáncer. La incidencia de cáncer aumenta espectacularmente con la edad, muy probablemente porque con la edad aumenta la acumulación de factores de riesgo de tipos específicos de cáncer. La acumulación general de factores de riesgo se combina con que los mecanismos de reparación celular pierden eficacia con la edad.

El consumo de tabaco, el consumo de alcohol, la ingesta insuficiente de frutas y hortalizas, exceso de peso u obesidad, inactividad física, enfermedades de transmisión sexual (sida, infecciones por virus de la hepatitis B y C y por virus del papiloma humano), contaminación del aire urbano son algunos de los principales factores de riesgo de cáncer

Los principales tipos que contribuyen a la mortalidad general anual por cáncer son, por orden decreciente: pulmón, estómago, hígado, colon y mama. Se estima que casi un tercio de las muertes por cáncer son prevenibles.

Los tipos de cánceres más frecuentes a nivel mundial según número decreciente de defunciones son:

Hombres: Pulmón, estómago, hígado, colon-recto, esófago y próstata

Mujeres: Mama, pulmón, estómago, colon-recto y cuello uterino

Se dispone de amplios conocimientos acerca de las causas de cáncer y sobre las intervenciones encaminadas a prevenir y tratar la enfermedad. Es posible reducir y controlar el cáncer, aplicando estrategias basadas en datos probatorios y destinadas a su prevención así como a la detección precoz y al tratamiento de los pacientes. Las estrategias estarían centradas en: intensificar la prevención de los factores de riesgo; vacunar contra los virus del papiloma humano y de la hepatitis B; reducir la exposición solar y controlar los riesgos ocupacionales.





Aproximadamente la tercera parte de la carga de morbilidad por cáncer se podría reducir si los casos se detectaran y trataran precozmente. La detección precoz del cáncer está fundamentada por la observación de que el tratamiento resulta más eficaz si el cáncer ha sido detectado tempranamente. El objetivo es detectar el cáncer cuando está localizado (antes de la metástasis).

El tratamiento tiene por objeto curar a los pacientes, prolongarles la vida y mejorar la calidad de ésta. Algunos de los tipos más frecuentes de cáncer, como los de mama, de cuello del

útero y de colon-recto, arrojan tasas elevadas de curación si son detectados precozmente y tratados de acuerdo con las prácticas óptimas. Los principales métodos de tratamiento incluyen cirugía, radioterapia y quimioterapia. Para un tratamiento adecuado es fundamental contar con un diagnóstico exacto obtenido mediante imágenes (ultrasonido, endoscopia o radiografía) e investigaciones de laboratorio (de anatomía patológica).

Mediante cuidados paliativos es posible aliviar el dolor y otros problemas en más del 90% de los pacientes de cáncer. Existen maneras eficaces de dispensar cuidados paliativos a los pacientes y sus familiares en entornos de bajos recursos.

En 2007 la OMS puso en marcha a nivel de toda la Organización su Plan de Acción contra el Cáncer, cuyos objetivos son los siguientes:

-  Prevenir lo prevenible
-  Curar lo curable
-  Dispensar cuidados paliativos a todos los pacientes de cáncer
-  Gestionar y vigilar los resultados.

Cada 4 de febrero, la OMS apoya a la Unión Internacional contra el Cáncer y promueve medios para aliviar la carga mundial de la enfermedad. La prevención del cáncer y el aumento de la calidad de vida de los enfermos son temas recurrentes.

**Para saber más :**

<http://www.who.int/topics/cancer/es/index.html>

<http://www.diamundialcontraelcancer.org/>