

Alrededor del 40% de todos los cánceres pueden prevenirse si incorporamos hábitos saludables

4 febrero, 2020



No fumar, realizar una alimentación balanceada (rica en frutas, verduras y legumbres y baja en grasas trans y de origen animal), realizar algún tipo de actividad física, ser moderado en el consumo de alcohol y evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16, son algunos de los métodos para prevenir la enfermedad.

El 4 de febrero es el Día mundial contra el cáncer. Organizaciones alrededor del mundo se unen para fortalecer la prevención, ya que el 40 por ciento de los casos se podrían evitar adquiriendo hábitos saludables -comer sano y practicar

actividad física periódicamente- y reduciendo el tabaquismo, el sedentarismo y el consumo de alcohol.

En este día, la ministra de salud, Ana Maria Nadal, se reunió con los responsables de los programas de prevención de cáncer para elaborar un plan provincial que llegue en tiempo y forma a cada rincón de la provincia. En la reunión participaron los jefes de programa de Mama, Cuello de útero, Colon rectal, la jefa de la Casa de la Mujer y el encargado del Programa Oncológico Provincial.

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud (IARC/OMS), que realiza estimaciones de cáncer en el mundo basándose en los casos que reportan los registros de cáncer poblacionales, publicó en 2018 un aumento del 28 por ciento en los casos de cáncer en relación con el anterior informe en 2012. La carga de cáncer aumenta a 18,1 millones de casos nuevos y 9,6 millones de muertes por cáncer en 2018.



Al respecto, Nadal manifestó la necesidad del autocuidado por parte del ciudadano como también contar con todas las herramientas para la detección. “Si vemos que el 40% de los cánceres se pueden prevenir o detectar a tiempo, es necesario

que como ciudadanos comencemos a tener conciencia y realizarnos los estudios. Las mujeres nos tenemos que hacer el pap una vez por año y la mamografía una vez cada dos años. Los hombres, luego de los 40 años, deben consultar una vez por año al urólogo para evitar el cáncer de próstata”.

“Cuanto más temprano se detecte el cáncer, mayores son las probabilidades de cura y, aun cuando se descubre en estadios avanzados, es posible tratarlo con éxito. Por eso, es importante realizarse controles periódicos, y ante la presencia de síntomas realizar una consulta médica”, enfatizó Nadal.

Según datos de la IARC, uno de cada 5 hombres y una de cada 6 mujeres en todo el mundo desarrollan cáncer durante su vida. En tanto, uno de cada 8 hombres y una de cada 11 mujeres muere de la enfermedad. En todo el mundo, el número total de personas que viven dentro de 5 años de un diagnóstico de cáncer, llamado prevalencia de 5 años, se estima en 43,8 millones.

Métodos de Prevención

Para prevenir el cáncer de cuello de útero y disminuir su prevalencia, las niñas y niños de 11 años deben aplicarse la vacuna contra el VPH, disponible en todos los centros de salud y hospitales públicos del país. Además, se recomienda que las mujeres a partir de los 25 años se realicen un PAP, o a partir de los 30, el test de VPH, que detecta los tipos de VPH de alto riesgo (disponible en algunas provincias).

Para detectar de forma temprana el cáncer de mama, es recomendable que las mujeres, a partir de los 50 años, se realicen una mamografía junto al examen físico de las mamas.

Y tanto varones como mujeres a partir de los 50 años, deben realizarse estudios para prevenir o detectar tempranamente el cáncer colorrectal: el test de sangre oculta en materia fecal y/o la colonoscopia.

Datos de cáncer en Mendoza

Las estadísticas sobre cáncer se dan a conocer cada 5 años (quinquenios). La provincia cuenta con los datos del período 2010-2015 esperando que a fin del 2020 se tenga el nuevo registro 2016-2020.

Si tomamos el período 2010-2015, se han diagnosticado 24.960 casos de cáncer, de los cuales 13.191 (52,8%) son mujeres y 11.769 (47,2%) hombres. En la provincia se produjeron anualmente 2.600 casos de cáncer en mujeres. De estos, 68% está representados por las siguientes localizaciones: mama, colon recto, cérvix, ovario, cuerpo de útero, pulmón, tiroides, páncreas, LNH (linfoma no Hodgkin) y estómago. En varones, el número de casos anual promedio fue de 2.350 casos. De estos, 66,2% lo constituyen próstata, colon recto, pulmón, estómago, riñón, vejiga, testículo, LNH, páncreas y cerebro.

En la edad infantil (0-14 años), los tumores no son muy frecuentes, representan el 1,5% de todos los tumores en Mendoza. Estos tumores tienen una clasificación especial para pediatría (Clasificación Internacional de Cáncer Pediátrico, ICC). En ambos sexos, de 0 a 14 años, son más frecuentes las leucemias y del sistema nervioso central.

En los adolescentes y adultos jóvenes (Grupo AYA 15-39 años), los tumores más frecuentes en mujeres son mama, cérvix y tiroides; y en varones, testículos, colon recto y sistema nervioso central, después de los 40 años. En mujeres, el cáncer de mama es el más frecuente desde los 15 años. Le siguen el de cérvix, en las más jóvenes y el de colon recto. En tercer lugar, se registran más casos de cáncer de colon recto; después, de cuerpo de útero y, finalmente, de páncreas.

En varones, de 40 a 54 años, el cáncer más frecuente es el de colon recto, seguido por el de pulmón y el de riñón. Desde los 55 años y más, se registra en mayor medida el cáncer de próstata, seguido por el de colon recto y el de pulmón.

Situación de la prevención y tratamiento del cáncer

Mendoza tiene tres ejes para la prevención y el tratamiento de esta enfermedad: por un lado, los programas provinciales de prevención, como los de mama y cuello uterino, de colon y recto. Para el tratamiento se cuenta con el Registro Provincial de Tumores (creado por la Ley Provincial 6550, de 1997) y el Programa Oncológico Provincial (Ley 5579, de 1996).

El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes cuenta con dos programas preventivos muy importantes y con mucha incidencia. El Programa de mama y cuello uterino destina sus recursos para realizar detección precoz a dos cánceres de mayor prevalencia en mujeres. Por otro lado, existe el programa de colon y recto un cáncer, que es la segunda causa tanto en hombres como mujeres.

El Registro de Tumores es uno de los primeros confeccionados en el país y comenzó a funcionar plenamente en 2003. Actualmente releva datos de 23 hospitales estatales; 5 dependencias de la Subsecretaría de Salud; 11 obras sociales y 43 centros sanitarios privados, y cuyos resultados son difundidos públicamente cada cinco años, aunque su disponibilidad interna es permanente.

Se trata de un registro de profundidad y alta certeza, que sirve para conocer la magnitud, distribución e incidencia de los tumores en la población, teniendo en cuenta la edad, género y lugar de residencia. Además, permite tener una información analizada para que las autoridades de Salud puedan planificar y evaluar las acciones de prevención y control del cáncer.

El Programa Oncológico Provincial atiende en promedio a 500 pacientes activos por mes, con cobertura de tratamiento médico, radiante y los estudios de alta complejidad. Está destinado a la población que sufre cáncer y no cuenta con una cobertura de salud privada. Para acceder a este plan se debe

contar con un diagnóstico médico certero de la enfermedad. El programa cuenta con una inversión de 400 millones de pesos.

Campaña 2020 *Yo soy y voy a*

Este año, la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC), entidad organizadora del Día Mundial contra el Cáncer, promueve una nueva campaña de tres años con el lema *Yo soy y voy a*, que anima al compromiso de reducir la carga que el cáncer representa a nivel mundial.