



Por unos cuidados más justos.

Día mundial contra
el Cáncer

4 de febrero



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial contra el Cáncer**
- III. **Datos epidemiológicos**
- IV. **¿Qué es el cáncer?**
- V. **Causas del cáncer**
- VI. **Tipos de cáncer**
- VII. **Síntomas**
- VIII. **Diagnóstico**
- IX. **Prevención y Promoción de la Salud**



I.- Introducción

Cada año, más de 12.7 millones de personas son diagnosticadas con **cáncer** y 7.6 millones mueren a causa de esta enfermedad. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, en 2020, casi 10 millones de personas murieron por cáncer, superando las muertes por VIH/SIDA, malaria y tuberculosis en conjunto, en el mundo. El cáncer puede presentarse a cualquier edad, cerca de 400 mil niños, cada año, contraen algún tipo de cáncer.

Si no se toman medidas de prevención, está previsto que la incidencia global del **cáncer** alcance 26 millones de nuevos casos cada año, y se estima que para el año 2040, la cantidad de muertes se elevará a 16.5 millones.

Teniendo en cuenta estas cifras, es una buena noticia saber que de 30 a 40% de los casos de **cáncer** se pueden prevenir y una tercera parte de los casos puede curarse mediante un diagnóstico precoz y el correspondiente tratamiento.

Los cánceres más frecuentes por los que las personas fallecen son los de **mama, pulmón, colon y recto, y próstata**. Algunas de las infecciones, entre ellas las causadas por los virus, como las de hepatitis o el papiloma humano, tienen cierta asociación oncogénica y ocasionan el 30% de los casos de cáncer, aproximadamente, en los países de ingresos bajos y medianos.



- **Tipos de cáncer más comunes en 2020:**

Defunciones

Pulmón: 1.8 millones

Colorrectal: 916 mil

Hepático: 830 mil

Gástrico: 769 mil

Mama: 685 mil

Nuevos casos

Mama: 2.26 millones

Pulmón: 2.21 millones

Próstata: 1.41 millones

Colorrectal: 1.93 millones

Piel (distinto del melanoma): 1.20 millones

Gástrico: 1.09 millones



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Hay pruebas convincentes que demuestran que el exceso de peso o la obesidad (con un índice de masa corporal superior a 25) **aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de útero, riñones, esófago, estómago, colon, mama (tras la menopausia), próstata, vesícula biliar y páncreas.**

Cuidar los alimentos y mantener un peso saludable mediante la actividad física y una dieta sana puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer. La falta de actividad física es la causa principal de aproximadamente el 25% de los casos de cáncer de colon en todo el mundo; sin embargo, se dispone de pruebas sólidas que confirman que la práctica regular de ejercicio físico reduce sus riesgos.



Las investigaciones realizadas han demostrado la relación entre la dieta y el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Los estudios indican que cada porción diaria (80 a 100 gramos) de frutas o verduras reduce el riesgo de cáncer de boca aproximadamente un 20% y el riesgo de cáncer de estómago en cerca del 30%. La ingesta de una dieta rica en fibras (una media de 27 g/día) está asociada a un 20% menos de riesgo de cáncer de colon. Por otra parte, las carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de ese tipo de cáncer. Además, un gran consumo de sal y de alimentos conservados en sal aumenta el riesgo de cáncer de estómago.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Día Mundial contra el Cáncer

Es una iniciativa de la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) desde el año 2000, el **4 de febrero**, en el marco de la Cumbre Mundial contra el Cáncer para el Nuevo Milenio celebrada en París; se une la Organización Mundial de la Salud y el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC).

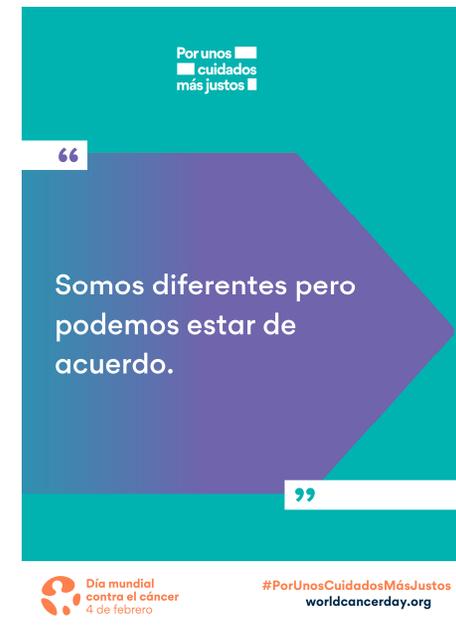
La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el alarmante aumento de la incidencia de esta enfermedad. Más del 60% de los casos se concentran en África, Asia, América Central y del Sur. Esas regiones registran el 70% de las muertes a nivel global, principalmente por la falta de detección temprana de la enfermedad y el acceso a tratamientos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

- La campaña está pensada para inspirar el cambio y llamar a la acción con mayor exposición y compromiso, más oportunidades para generar una conciencia mundial y por último, mayor impacto.
- Reconocer y entender las inequidades existentes en la atención oncológica en todo el mundo:
 - a) La inequidad en la atención oncológica cuesta vidas.
 - b) Quienes buscan tratamiento oncológico, encuentran barreras a cada paso.
 - c) Los ingresos, la educación, la localización y la discriminación basada en la etnia, el género, la orientación sexual, la edad, la discapacidad y el estilo de vida son solo algunos de los factores que pueden afectar negativamente a la atención sanitaria.
 - d) La brecha nos afecta a todos.
 - e) Estas barreras no son inamovibles, pueden cambiar.
 - 2022: Entender el problema
 - **2023: Unir nuestras voces y pasar a la acción**
 - 2024: Juntos, podemos desafiar a los que están en el poder



**Tema del Día Mundial
contra el Cáncer
2022–2024:
Por unos cuidados
más justos**



III.- Datos epidemiológicos

En México, existe un programa enfocado en el control de esta enfermedad. Si bien desde mediados del siglo pasado se realizaron acciones para el control del cáncer del cuello uterino, es en la década de los 90 que se instauraron esfuerzos importantes para la detección precoz, y desde hace más de una década, para el cáncer de mama. Actualmente sabemos que ambos casos constituyen las dos primeras causas de muerte por neoplasias malignas en mujeres mayores de 25 años, en nuestro país.

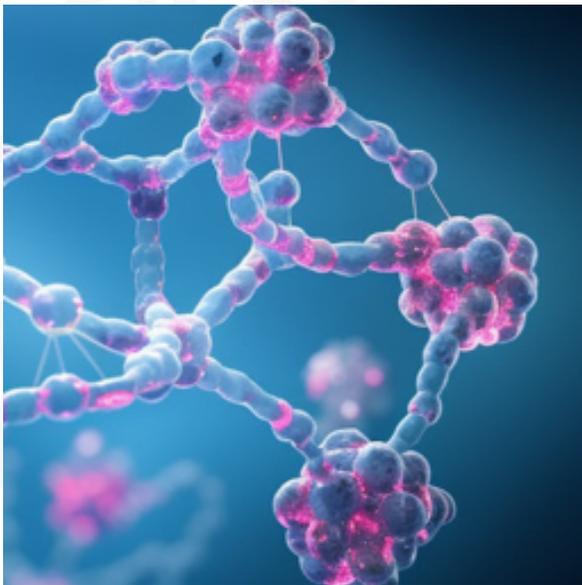
El incremento en el número de casos y en la mortalidad del cáncer en la mujer, en edad reproductiva se asocia de manera importante:

- ✓ La transición demográfica
- ✓ Los estilos de vida poco saludables
- ✓ Envejecimiento poblacional

En los últimos años se han priorizado enfoques predominantemente en los cambios del estilo de vida, que incluyan la alimentación correcta, el control del consumo de alcohol y principalmente la actividad física, sumadas a estrategias de promoción del sexo seguro y vacunación para prevenir la infección de los principales serotipos de Virus de Papiloma Humano (VPH) asociados a cáncer de cuello uterino, así como el control del tabaco, con los que se pueden disminuir la incidencia del cáncer en mujeres.



IV.- ¿Qué es el cáncer?



El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo.

El cáncer no es solo una enfermedad sino muchas enfermedades. Hay más de 100 diferentes tipos de cáncer. La mayoría de los cánceres toman el nombre del órgano o de las células en donde empiezan; por ejemplo, el cáncer que empieza en el colon se llama cáncer de colon; el cáncer que empieza en las células basales de la piel se llama carcinoma de células basales.

Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir, evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco. Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.



V.- Causas del cáncer

El cáncer se origina de células normales en el cuerpo. Las células normales se multiplican cuando el cuerpo las necesita y mueren cuando el cuerpo ya no las necesita. El cáncer parece ocurrir cuando el crecimiento de las células en el cuerpo está fuera de control y éstas se dividen demasiado rápido. Igualmente, puede ocurrir cuando las células olvidan cómo morir.

Existen muchos tipos diferentes de cáncer. Puede aparecer en casi cualquier órgano o tejido, como el pulmón, el colon, los senos, la piel, los huesos o el tejido nervioso.

Existen múltiples causas de cáncer como:

- **Benceno y otros químicos**
- **Consumo excesivo de alcohol**
- **Toxinas ambientales, como ciertos hongos venenosos y un tipo de tóxico que puede formarse en las plantas de cacahuete (aflatoxinas)**
- **Exposición excesiva a la luz solar**
- **Problemas genéticos**
- **Obesidad**
- **Radiación**
- **Virus**
- **Tabaquismo**

Sin embargo, la causa de muchos cánceres sigue siendo desconocida.



VI.- Tipos de cáncer



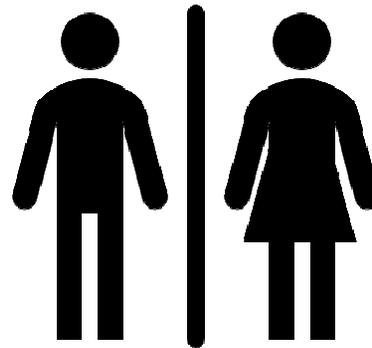
Algunos cánceres son más comunes en ciertas partes del mundo. Por ejemplo, en Japón existen muchos casos de cáncer de estómago, pero en Estados Unidos este tipo de cáncer es infrecuente. Es posible que las diferencias en la alimentación y los factores ambientales jueguen un papel.

Los tres tipos más comunes en los hombres son:

Cáncer de próstata

Cáncer pulmonar

Cáncer de colon



En las mujeres los más comunes son:

Cáncer de mama

Cáncer de cuello uterino

Cáncer pulmonar



Algunos otros tipos de cáncer abarcan:

•Colorrectal

Endometrio

Esófago

Estómago

Hígado

Hueso

Laringe e
hipofaringe

Mama

•Orofaringe y
cavidad oral

Ovario

Próstata

Cerebro

•Origen
primario
desconocido

Tiroides



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



•Páncreas

Piel de células
basales y
escamosas

Piel tipo
melanoma

Pulmón
(células no
pequeñas)

Pulmón
(células
pequeñas)

Riñón

Testículo

Sarcoma de
tejidos blandos

Sarcoma óseo
u
osteosarcoma

Sarcoma
uterino

Síndrome
mielodisplásico

Tumores de
encéfalo y
médula espinal



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Cáncer de vagina

Cáncer de vejiga

Cáncer de
vesícula biliar

Leucemia
linfocítica aguda

Leucemia
linfocítica
crónica

Linfoma Hodgkin
(Enfermedad de
Hodgkin)

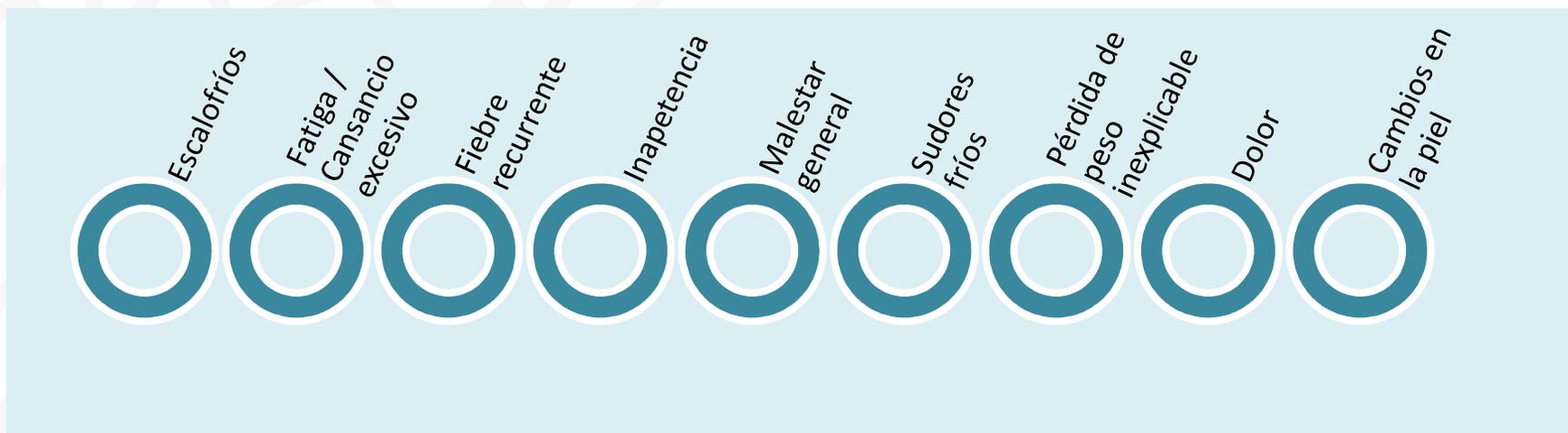
Linfoma no
Hodgkin



VII.- Síntomas:

Los síntomas del cáncer dependen del tipo y localización del tumor. Por ejemplo, el cáncer de pulmón puede provocar tos, dificultad respiratoria o dolor torácico; mientras que el cáncer de colon frecuentemente ocasiona diarrea, estreñimiento y sangre en las heces.

Los siguientes síntomas pueden ocurrir con la mayoría de los cánceres:



Algunos cánceres pueden ser totalmente asintomáticos. En ciertos cánceres, como el pancreático, los síntomas a menudo no se presentan hasta que la enfermedad alcanza un estado avanzado.



Otros síntomas pueden ser:

- Llagas que no cicatrizan
- Sangrado o secreción inusual
- Endurecimiento o una masa en el seno o en cualquier parte del cuerpo
- Indigestión o dificultad para tragar
- Cambio reciente en una verruga o lunar o cualquier cambio nuevo en la piel
- Tos persistente o ronquera



Si nota cualquier cambio, en la forma en cómo su cuerpo responde o se siente, **especialmente si persiste por mucho tiempo o empeora**, es importante informarlo a su médico.

Si se trata de cáncer, estará dándose la oportunidad de tratarlo de forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VIII.- Diagnóstico:

Al igual que sucede con los síntomas, los signos del cáncer varían dependiendo del tipo de tumor y de su ubicación



La mayoría de los **cánceres se diagnostican y confirman** por medio de una **biopsia** y, dependiendo de la ubicación del tumor, ésta puede ser un procedimiento sencillo o una operación delicada.

A la mayoría de las personas afectadas por un cáncer se les somete a tomografía computarizada para determinar la ubicación exacta del tumor o tumores.



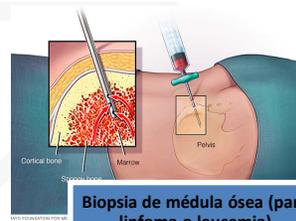
- Algunos de los exámenes comunes son:



•Biopsia del tumor / nódulo / tejido



Marcadores de tumorales



Biopsia de médula ósea (para linfoma o leucemia)



Antígeno prostático específico



Radiografía de tórax



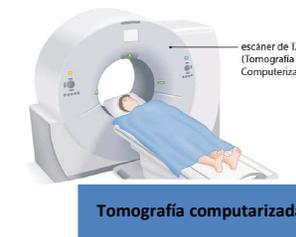
Mastografía



Citología vaginal (Papanicolaou)



Conteo sanguíneo completo (CSC)



Tomografía computarizada



Pruebas de la función hepática



Resonancia magnética



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Es difícil hacerle frente a un diagnóstico de cáncer. Sin embargo, es importante hablar con el médico acerca del tipo, tamaño y localización del cáncer en el momento del diagnóstico. Igualmente, usted deseará hacer preguntas acerca de las opciones de tratamiento, junto con los beneficios y riesgos.



Es buena idea asistir con alguien más al consultorio médico para que esa persona le ayude a pasar el momento del diagnóstico. Si tiene dificultades para hacer las preguntas después de escuchar el diagnóstico, la otra persona que lo acompaña las puede hacer por usted.



X.- Prevención

Se puede reducir el riesgo de presentar un tumor canceroso (maligno):

- Consumiendo una dieta saludable
- Haciendo ejercicio de manera regular
- Reduciendo el consumo de alcohol
- Manteniendo un peso saludable
- Minimizando la exposición a la radiación y a químicos tóxicos
- No fumando ni masticando tabaco
- Reduciendo la exposición al sol, en especial si se quema fácilmente



Los exámenes de detección para cáncer, como la **mamografía**, el examen de las mamas para cáncer de mama, la **citología cérvicovaginal** (Papanicolaou) para el cáncer de cuello uterino y la **colonoscopia** para cáncer de colon, pueden ayudar a detectar estos cánceres en sus estados iniciales, cuando son más curables. Algunas personas en alto riesgo de desarrollar ciertos cánceres pueden tomar medicamentos para reducir su riesgo.

Instrumentar las estrategias de promoción, prevención y tamizaje para mejorar la detección oportuna en el diagnóstico y la supervivencia, es la clave para el control del cáncer en la mujer.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Adaptado de WCRF.ORG



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B
de la Secretaría de Salud y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

Encargada del Despacho de la Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva

Y

**Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**