

Día mundial contra el Cáncer



4 de febrero



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A
PUEBLA

Pensar
en **Grande**

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. Tratamiento**
- X. Prevención**
- XI. Mitos y realidades del cáncer**
- XII. Promoción a 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. Si no se toman medidas de prevención, está previsto que la incidencia global del **cáncer** alcance 26 millones de nuevos casos anuales y 17 millones de muertes en el año 2030. El aumento más prominente se producirá en los países de bajos y medianos ingresos.

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.

Se estima que la falta de actividad física es la causa principal de aproximadamente el 25% de los casos 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.



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, riñón, 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 saludable puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer.



II.- Día Mundial contra el Cáncer

La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) observan el **4 de febrero** de cada año como el **Día Mundial contra 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. 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.

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. En 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.



III.- Datos epidemiológicos

En México, existe un programa enfocado en el control de esta enfermedad, aunque desde mediados del siglo pasado se realizaron acciones para el control del cáncer del cuello uterino, fue 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.

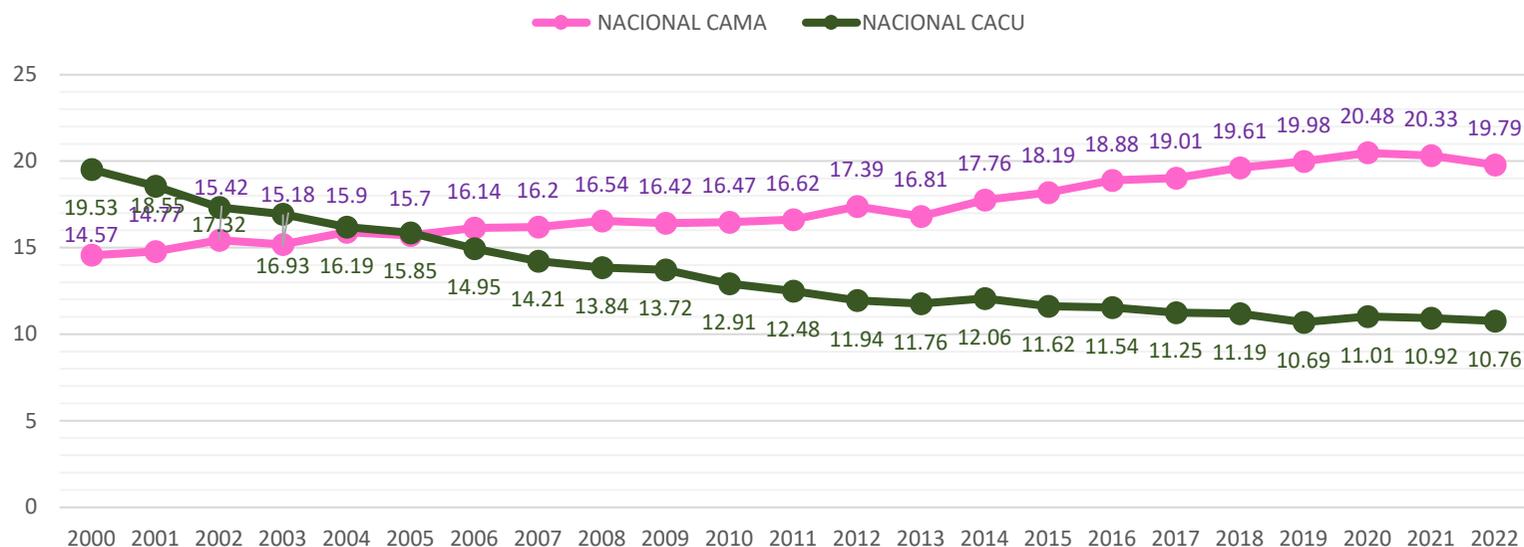
El incremento en el número de casos y en la mortalidad del cáncer en la mujer en edad reproductiva se asocia de manera importante:

- ✓ 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, pueden disminuir la incidencia del cáncer en mujeres.



Tasa de mortalidad nacional por cáncer de cuello de útero y mama, del año 2000 al 2022



Fuente: Dirección General de Información en Salud/Secretaría de Salud con base en la información oficial de defunciones de 1980-2018. Dirección de Cáncer de la Mujer. / Panorama Epidemiológico Cáncer de la Mujer 2022.

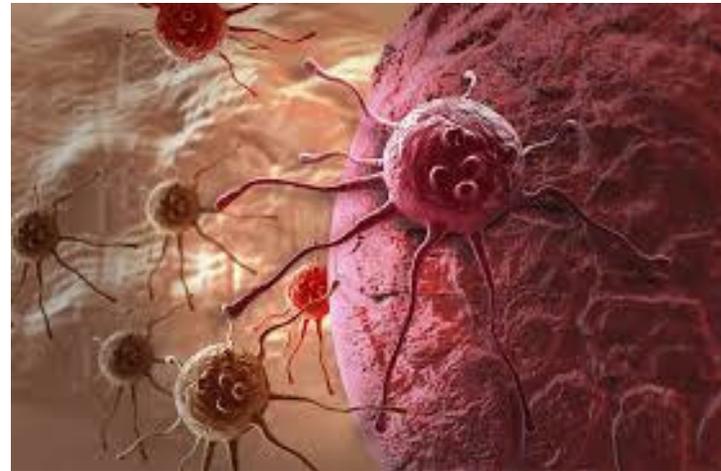
El acceso a información y servicios sanitarios eficaces, así como, instrumentar las estrategias de promoción, prevención y tamizaje para mejorar la detección oportuna en el diagnóstico y la supervivencia, es la clave para el control del cáncer de la mujer.



IV.- ¿Qué es el Cáncer?

El Cáncer es un término que se usa para enfermedades en las que células anormales se dividen sin control y pueden invadir otros tejidos. Las células cancerosas pueden diseminarse a otras partes del cuerpo por el sistema sanguíneo y por el sistema linfático.

El cáncer no es solo una enfermedad sino que son muchas enfermedades. Hay más de 100 tipos de cáncer. La mayoría de los cánceres toman el nombre del órgano o de las células 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.



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 cánceres 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 del estómago, pero en los 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

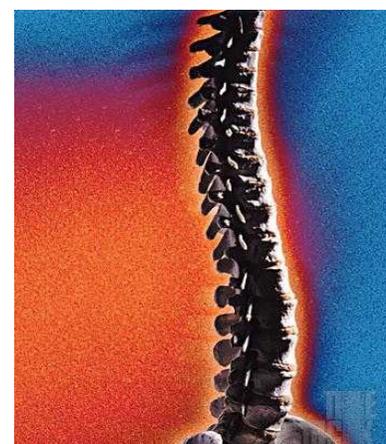


Algunos otros tipos de cáncer abarcan:

- Cáncer Colorrectal
- Cáncer de Endometrio
- Cáncer de Esófago
- Cáncer de Estómago
- Cáncer de Hígado
- Cáncer de Hueso
- Cáncer de Laringe e Hipofaringe
- Cáncer de Mama
- Cáncer de origen primario desconocido
- Cáncer de Orofaringe y cavidad oral
- Cáncer de Ovario



- Cáncer de Páncreas
- Cáncer de Piel de células basales y escamosas
- Cáncer de Piel tipo melanoma
- Cáncer de Próstata
- Cáncer de Pulmón (Células no pequeñas)
- Cáncer de Pulmón (Células pequeñas)
- Cáncer de Riñón
- Cáncer de Testículo
- Cáncer de Tiroides
- Sarcoma de tejidos blandos
- Sarcoma Óseo u Osteosarcoma
- Sarcoma Uterino
- Síndrome Mielodisplásico
- Tumores de encéfalo y médula espinal



- 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.

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

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

- **Escalofríos**
- **Fatiga / Cansancio excesivo**
- **Fiebre recurrente**
- **Inapetencia**
- **Malestar general**
- **Sudores fríos**
- **Pérdida de peso inexplicable**
- **Dolor**
- **Cambios en la piel**



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

Es importante que si nota cualquier cambio en la forma en como su cuerpo responde o se siente, **especialmente si persiste por mucho tiempo o empeora**, debe informarlo a su médico. Si se trata de cáncer, estará dándose la oportunidad de tratarlo de forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.



VIII.- Diagnóstico:

Al igual que sucede con los síntomas, los signos del cáncer varían dependiendo del tipo de tumor y de su ubicación. Algunos de los exámenes comunes son:

- **Biopsia del tumor / nódulo / tejido**
- **Exámenes de sangre (los cuales pueden ser: marcadores 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**



La mayoría de los cánceres se diagnostican y confirma 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.



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.



IX.- Tratamiento

El tratamiento varía de acuerdo con el **tipo de cáncer y con su estadio**. El estadio del cáncer hace referencia a cuánto ha crecido y al hecho de si el tumor se ha diseminado o no desde su ubicación original.

- Si el cáncer está confinado a un sólo lugar y no se ha diseminado, el método de tratamiento más común es la cirugía para curar el cáncer. Este a menudo es el caso con los cánceres de piel, al igual que los cánceres de pulmón, mama y colon.
- Si el tumor se ha diseminado solo a los ganglios linfáticos locales, algunas veces también se pueden extirpar.
- Si todo el cáncer no se puede extirpar totalmente por medio de cirugía, las opciones de tratamiento son: radioterapia, quimioterapia o ambas, para algunos otros tipos de cáncer hormonoterapia. Algunos tipos de cáncer requieren la combinación de cirugía, radiación y quimioterapia.
- El linfoma (cáncer de ganglios linfáticos) rara vez se trata con cirugía. La quimioterapia y la radioterapia se utilizan con mayor frecuencia para tratar este tipo de cáncer.



Aunque el tratamiento para el cáncer puede ser difícil, existen muchas formas de mantener la fortaleza.

Si le están administrando radioterapia, sepa que:

- El tratamiento con radiación es indoloro.
- Debe emplear 30 minutos para cada sesión de tratamiento, aunque el tratamiento en sí generalmente toma sólo unos cuantos minutos.
- Debe guardar mucho reposo y consumir la dieta indicada, la cual es balanceada durante el tratamiento de radioterapia.
- La piel en el área tratada puede volverse sensible e irritarse fácilmente.
- Los efectos secundarios de la radioterapia generalmente son temporales y varían dependiendo del área del cuerpo que se está tratando.



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](#) para cáncer de mama, la citología cérvico-vaginal (Papanicolaou) para el cáncer de cuello uterino y la [colonoscopia](#) para cáncer de colon, pueden ayudar a detectar estos cánceres en sus estadios iniciales cuando son más curables. Algunas personas en alto riesgo de desarrollar ciertos cánceres pueden tomar medicamentos para reducir su riesgo.



XI.-Mitos y Realidades del Cáncer

Es contagioso el cáncer

El cáncer no es contagioso, una persona sana no puede contraer cáncer de otra persona que padece la enfermedad. No existe evidencia de que el contacto cercano ni las acciones como besar, tocar, compartir comidas o respirar el mismo aire puedan causar que la enfermedad se propague de una persona a otra.

Las células cancerosas de una persona no podrían sobrevivir en el cuerpo de otra persona sana. El sistema inmunitario de la persona las reconocería como extrañas y las destruiría.

Por supuesto, los gérmenes (principalmente bacterias y virus) pueden transmitirse entre las personas a través de las vías mencionadas. En realidad los gérmenes tienen más probabilidades de convertirse en una amenaza para las personas con **cáncer** que para una persona saludable. Esto se debe a que con frecuencia el sistema inmunitario de estas personas está debilitado (especialmente cuando se encuentran bajo tratamiento), y es posible que no puedan combatir las infecciones como debieran. La razón básica para rechazar la idea errónea de que el **cáncer** es contagioso es que hay pocos gérmenes que pueden causar **cáncer** en los seres humanos. Existe cierta información que sugiere que ciertos gérmenes desempeñan un papel en el desarrollo de algunos tipos de **cáncer**. Sabemos que ciertas formas de **cáncer** ocurren con más frecuencia en personas que están infectadas con uno de varios virus.



Por ejemplo:

Ciertos tipos del Virus del Papiloma Humano (VPH) están relacionados con los cánceres del cuello uterino, pene, ano y vulva.

El virus del linfoma/leucemia de las células T humanas está relacionado con ciertos tipos de **leucemia** linfocítica y linfoma no Hodgkin.

Las infecciones por el virus de la hepatitis B (VHB) y el virus de la hepatitis C (VHC) están relacionadas con el **cáncer** del hígado (carcinoma hepatocelular).

El virus del herpes humano tipo 8 (VHH-8), también llamado virus del herpes del **sarcoma** de Kaposi (VHSK), está relacionado con el **sarcoma** de Kaposi. La mayoría de las personas infectadas con el VHH-8 no desarrollan **sarcoma** de Kaposi a menos que también estén infectados con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH, el virus que causa el SIDA).

El **sarcoma** de Kaposi y ciertos linfomas son mucho más comunes en personas infectadas con el virus de inmunodeficiencia humana que en las personas que no están infectadas con este virus. En muchos casos de **cáncer** relacionado con el VIH, otros virus (como el VHH-8 o el VPH) también desempeñan un papel importante en el crecimiento y del desarrollo de **cáncer**.



- El virus de Epstein-Barr (VEB) se asocia con el **carcinoma** nasofaríngeo (de la nariz y garganta) y con algunos linfomas. Aunque estos virus pueden propagarse de persona a persona (generalmente a través de la sangre o del contacto sexual), generalmente la infección viral no ocasiona **cáncer**. Parece ser que otro agente (o agentes) o algunas otras circunstancias requieren "activar" al virus para que el **cáncer** se pueda desarrollar.
- También hay bacterias que pueden favorecer su desarrollo. **Helicobacter pylori** es una bacteria común que ahora se sabe que está relacionada con ciertos tipos de **cáncer** del estómago. Las infecciones a largo plazo con estas bacterias pueden dañar las capas internas del estómago y aumentar el riesgo de desarrollar.



Sin embargo, la mayoría de los cánceres no parecen estar causados o influenciados por agentes infecciosos. Esta enfermedad se desarrolla debido a mutaciones (cambios) que ocurren del ADN de una persona, la configuración genética en el interior de cada **célula**. Estas mutaciones son heredadas o se desarrollan durante la vida, ya sea espontáneamente o debido a los efectos de los agentes ambientales (como el humo del cigarrillo). Se sabe que algunos virus causan directamente mutaciones del ADN, que se pueden convertir en **cáncer**. Otros gérmenes promueven el **cáncer** de manera más indirecta, como una inflamación crónica (a largo plazo).



XII.-Promoción a la Salud

En el estado de Puebla, Promoción de la Salud emerge como un pilar fundamental en la lucha contra el cáncer. Con un enfoque preventivo, se implementan programas y campañas que buscan concientizar a la población sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y realizar chequeos médicos periódicos.

La detección temprana de factores de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables, como la alimentación balanceada y la actividad física regular, se posicionan como estrategias clave en la reducción de la incidencia de cáncer en la región.

Este enfoque integral refleja el compromiso de Puebla en construir una sociedad más informada y proactiva en la prevención y el manejo del cáncer.



**Día mundial
contra
el Cáncer**
4 de febrero

Formas de prevenirlo

- 1 Elige una alimentación natural baja en azúcar y grasas.
- 2 Realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada al día.
- 3 Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- 4 Usa protector solar, sombreros y ropa adecuada cuando estés al aire libre.
- 5 Acude al médico para exámenes preventivos, como mamografías, colonoscopias o pruebas de Papanicolaou.

¡La detección temprana puede salvar vidas!





Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

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

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A
y Coordinador de Servicios de Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B
y Coordinadora de Servicios de Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia
Epidemiológica de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora 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**

