

Cáncer

Víctor M. Mendoza-Núñez

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el crecimiento excesivo y desordenado de las células provocando que el órgano afectado funcione de manera anormal y aparezcan tumores.

El cáncer es una de las enfermedades más frecuentes que ocurren durante el envejecimiento, casi la mitad de todas las neoplasias malignas se presentan en los adultos mayores y representa la segunda causa principal de muerte después de las enfermedades cardiovasculares. Por tal

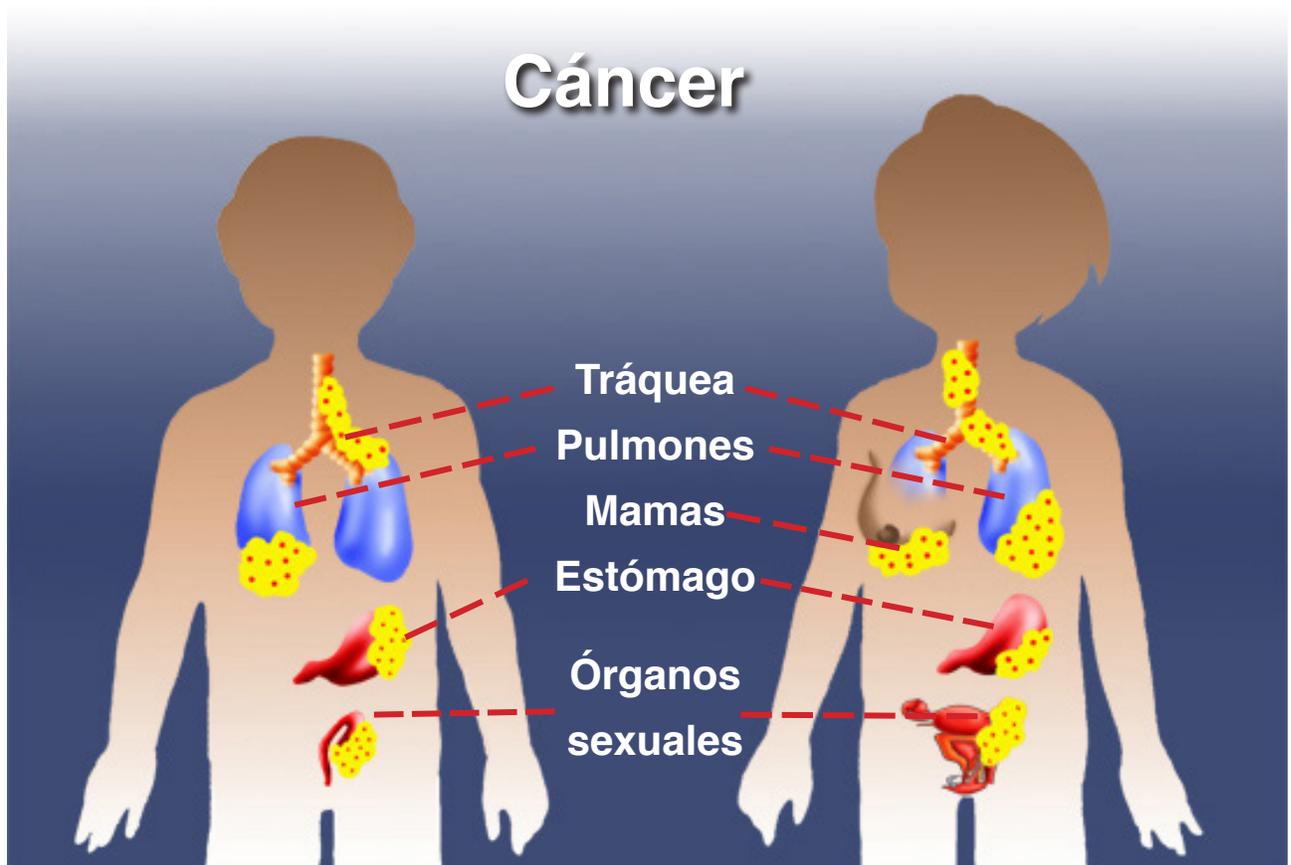
motivo, se deberá tener los siguientes conocimientos para prevenir y detectar oportunamente el cáncer:

- **Comprender los cambios biológicos generales que caracterizan al cáncer.**
- **Sitios corporales más frecuentes afectados por cáncer.**
- **Medidas preventivas contra el cáncer.**
- **Signos y síntomas generales sugestivos de cáncer.**
- **Métodos diagnósticos accesibles para detectar el cáncer.**

Desde el punto de vista biológico el cáncer se caracteriza por un crecimiento celular desordenado, acelerado e incontrolable (ilimitado), por tal motivo, se le detecta en la mayoría de las veces como un tumor.

Las células cancerosas, en términos generales, pierden su función para la que estaban programadas y se especializan en reproducirse anormalmente, provocando alteraciones funcionales acordes al órgano atacado, afectando además los órganos adyacentes por compresión o invasión. Al respecto, el cáncer que inicia en un sitio puede propagarse a otros órganos distantes (metástasis) debido a la estrecha vinculación funcional, estructural y al origen de las células.

Los sitios en donde aparece con mayor frecuencia el cáncer son piel, estómago, pulmón y próstata (hombre); cuello de la matriz y mamas (mujer), aunque las neoplasias malignas se pueden instalar en cualquier órgano.



Las medidas preventivas contra el cáncer se orientan hacia los ajustes en el estilo de vida, tales como ejercicio físico diario moderado, una alimentación adecuada en calorías (30 Kcal/Kg/día) rica en frutas y verduras antioxidantes (brócoli, jitomate, jugo de uva, jugo de zanahoria, etc.), complemento dietético con cereales de alto residuo (salvado), incluir en la dieta el pescado por lo menos una vez por semana. Así mismo, se debe mantener un peso adecuado (índice de masa corporal entre 24 y 27), suspender el tabaquismo y el consumo de alcohol, evitar exponerse al sol directo durante mucho tiempo y acudir con el médico por lo menos cada 6 meses aunque no tenga ninguna molestia.

Las medidas preventivas contra el cáncer son una dieta rica en antioxidantes y en residuos, mantener un peso adecuado, realizar ejercicio físico, eliminar el consumo de tabaco y de alcohol.



Para detectar a tiempo los problemas prostáticos es recomendable que acuda con el médico una vez al año para que se le realice una exploración prostática vía rectal y medición del antígeno prostático. Así mismo, las mujeres deben acudir anualmente con su médico para que se les practique una exploración mamaria. Además, tanto a hombres como a mujeres se les debe practicar una radiografía de tórax cada año.

Los signos (alteraciones corporales objetivas y medibles) y síntomas (molestias subjetivas), se presentan de acuerdo con el sitio afectado. Al respecto, los problemas prostáticos se manifiestan inicialmente con una disminución en el chorro de la orina, la persona refiere que le cuesta trabajo orinar, que debe hacer esfuerzo (pujar) para sentir que ha orinado completamente, posteriormente puede tener deseos frecuentes de orinar y quedarse con ganas de seguir orinando. Esto puede evolucionar hasta que el individuo no pueda orinar nada y requiera la instalación de una sonda vesical.

La dificultad para orinar, orinar frecuentemente y quedarse con ganas de seguir orinando, pueden ser las primeras molestias de un problema prostático.

En el caso del cáncer de mama en la mujer, la mayoría de las veces se detecta a través de la palpación de una tumoración mamaria, por lo que debe aprender y llevar a cabo periódicamente la autoexploración de mamas (cada mes); no obstante, en ocasiones es necesario indicarle una mamografía. También debe asistir a los servicios de medicina preventiva para el estudio de detección temprana de cáncer cérvico-uterino mediante el estudio citológico de Papanicolaou.



Por otro lado, la sintomatología puede ser inespecífica, refiriendo la persona malestar general, disminución del apetito, pérdida de peso no intencionada, tos crónica de más de 3 meses de duración, trastornos en las evacuaciones y confusión mental. Si un adulto mayor presenta esta sintomatología debe acudir con su médico.



La pérdida de peso no intencionada, la disminución del apetito y el malestar general pueden ser síntomas de cáncer, por lo que debes acudir al médico.

El antecedente de tabaquismo, aunque en la actualidad ya no fume, el tabaquismo pasivo (inhalar el humo de otra persona que está fumando) la inhalación de humo de carbón o leña en forma crónica constituyen factores de riesgo de cáncer pulmonar. Así mismo la gastritis crónica, la indigestión frecuente, los vómitos con sangre y las evacuaciones de color negro son sugestivos de cáncer de estómago. Por otro lado, los sangrados vaginales después de la última regla (menopausia) deben ser investigados por el médico. También las lesiones crónicas en la piel de zonas expuestas al sol deben ser motivo de consulta médica.

El hombre se debe someter anualmente a una exploración prostática vía rectal y a la cuantificación del antígeno prostático, para detectar oportunamente el cáncer prostático. La mujer se debe someter anualmente a una exploración mamaria e indicarle una mamografía para detectar oportunamente cáncer de mama.

Recuerda que las medidas preventivas más efectivas para el cáncer son una dieta antioxidante, evitar consumo de tabaco y alcohol, mantener un peso adecuado, ejercicio físico y acudir al médico por lo menos una vez al año.

