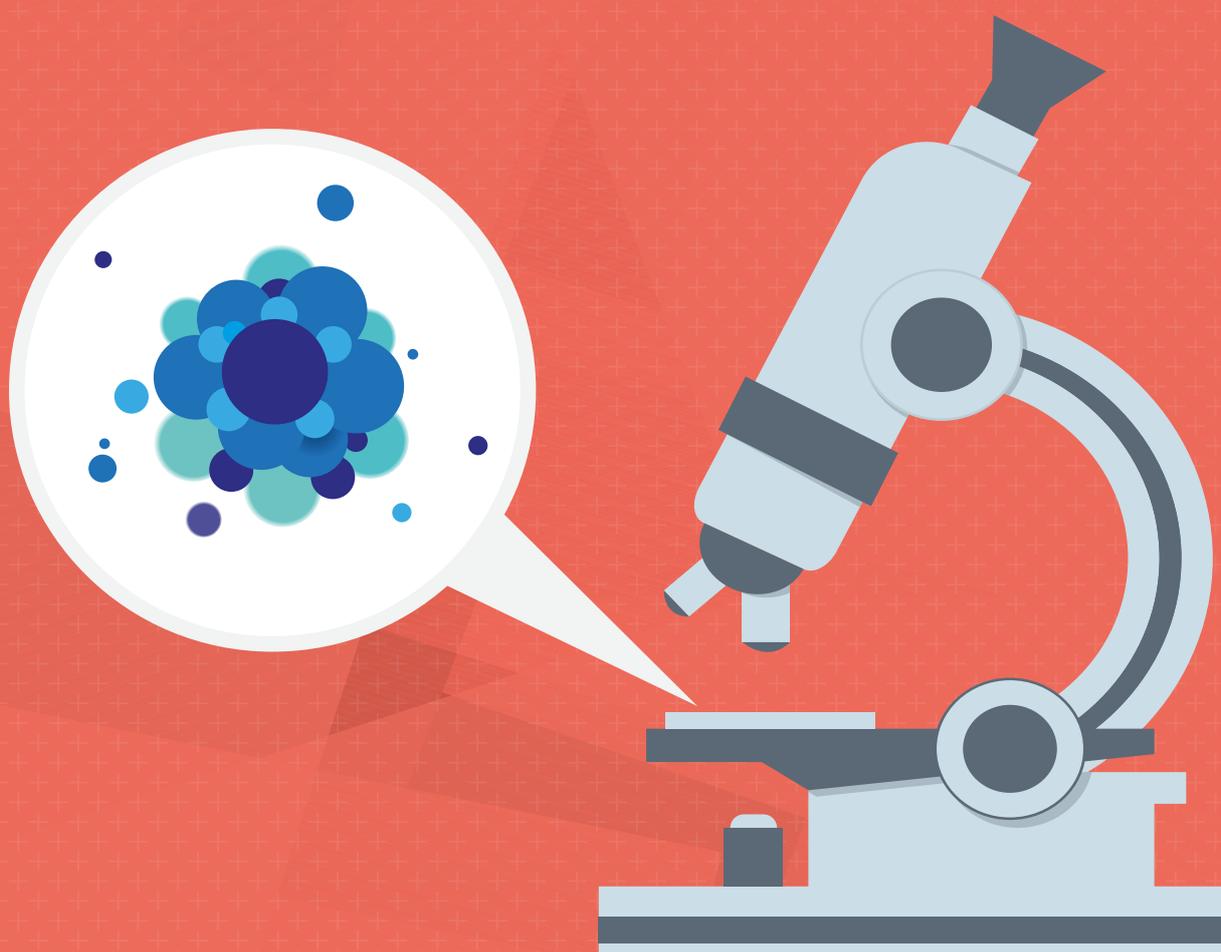


# Previniendo las enfermedades oncológicas



# PREVINIENDO LAS ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS<sup>6</sup>

Estimado maestro y maestra, actualmente el cáncer se ha convertido en una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo; sin embargo, una cultura de prevención y promoción de la salud, puede ayudar a hacerle frente a este mal. Por ello, te brindamos información para que conozcas esta enfermedad y puedas realizar acciones que reduzcan la probabilidad de desarrollarla.

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El “cáncer” es un término genérico que hace referencia al proceso de crecimiento descontrolado de células. Este proceso, que puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, se caracteriza por la rápida multiplicación de las células tumorales. Cuando estas se extienden más allá de sus límites normales, invadiendo y propagándose a otros órganos o partes del cuerpo, está desarrollándose una metástasis, la cual es la principal causa de muerte por cáncer.

<sup>6</sup> Cartilla elaborada con base en los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el magisterio público peruano. Además, se ha extraído información de los siguientes enlaces:

- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

- <http://www.who.int/cancer/prevention/es/>

- <http://gestion.pe/tendencias/cancer-peru-85-casos-se-detectan-estadios-avanzados-2154023>

- <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/cancer/?pg=7>

# ¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER?

El cáncer es el resultado de la interacción de factores genéticos que generan predisposición a desarrollarlo y de factores externos que pueden alterar el proceso de división de las células, transformándolas de un estado normal a uno tumoral. Existen tres categorías de agentes externos que pueden contribuir al desarrollo del cáncer, tal y como se indica a continuación:



## Biológicos

Como las infecciones generadas por determinados virus, bacterias o parásitos



## Químicos

Como la exposición en exceso a asbestos, humo del tabaco, contaminantes en los alimentos, etc.



## Físicos

El exceso de exposición a radiaciones ultravioleta

# ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGOS ASOCIADOS AL CÁNCER?

Los principales factores de riesgo son:

## Los antecedentes familiares



## Ciertas infecciones crónicas

- La hepatitis B o C
- Virus del papiloma humano



## Hábitos no saludables

- Falta de actividad física.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Sufrir de sobrepeso u obesidad.
- Exposición excesiva a radiación ultravioleta.
- Consumo de tabaco e inhalación del humo del cigarro.
- Una dieta malsana con un consumo insuficiente de frutas y verduras.



# ¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER?

Sí y por ello la OMS recomienda:



Evitar el exceso de peso teniendo una dieta balanceada y realizando actividad física frecuente (entre 30 y 40 minutos, entre 3 a 4 días a la semana)



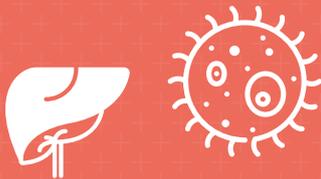
Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas animales, salados, carnes rojas y alimentos procesados



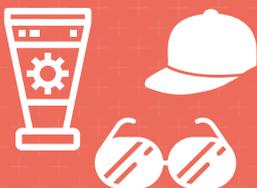
Eliminar el consumo de tabaco (asociado al cáncer al pulmón)



Reducir el consumo de alcohol (asociado al cáncer de estómago y colon)



Prevenir infecciones como la hepatitis B y C (asociado al cáncer de hígado), el virus del papiloma humano (asociado al cáncer de cuello uterino) y la bacteria *Helicobacter pylori* (que aumenta el riesgo de padecer cáncer al estómago)



Protegerse de la exposición a la radiación solar (ultravioleta), especialmente alrededor del mediodía (puede utilizar un sombrero de borde amplio y protector solar para prevenir el cáncer de piel)

## LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

Se sugiere realizarse un autoexamen mensual y, de detectar algún bulto en mamas o testículos, úlceras que no cicatrizan, o un lunar que está cambiando de forma o color, deberás acercarte a un médico. Es importante realizarse un chequeo médico oncológico anual, ya que una detección temprana de cáncer permite tener un tratamiento con mejores resultados y reducir el riesgo de mortalidad.