

Recomendaciones Volumen I

El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Con una población cada vez más longeva, el riesgo de padecer esta enfermedad se incrementa. Es por este motivo que queremos resaltar la importancia de la prevención, como el tratamiento más efectivo en la lucha contra esta enfermedad.

Por ser esta una revista realizada por enfermeros, y siendo el cuidado de la comunidad una de nuestras labores más significativas, hemos querido recoger aquellos datos que pueden ser de mayor relevancia en el cumplimiento de este objetivo, la detección temprana del cáncer y la minimización de sus consecuencias.

¿Cómo se puede reducir la carga de morbilidad por cáncer?

Se sabe mucho acerca de las causas del cáncer y las intervenciones para prevenirlo y tratarlo. Es posible reducir y controlar el cáncer aplicando estrategias de base científica destinadas a la prevención de la enfermedad así como a la detección temprana y al tratamiento de estos enfermos. Muchos cánceres tienen grandes probabilidades de curarse si se detectan tempranamente y se tratan de forma adecuada.

Modificación y prevención de los riesgos

Más del 30% de las defunciones por cáncer podrían evitarse modificando o evitando los principales factores de riesgo, tales como:

- El consumo de tabaco;

- El exceso de peso o la obesidad;
- Las dietas malsanas con un consumo insuficiente de frutas y hortalizas;
- La inactividad física;
- El consumo de bebidas alcohólicas;
- Las infecciones por PVH y VHB;
- La contaminación del aire de las ciudades;
- El humo generado en la vivienda por la quema de combustibles sólidos.

El consumo de tabaco es el factor de riesgo más importante, y es la causa del 22% de las muertes mundiales por cáncer en general, y del 71% de las muertes mundiales por cáncer de pulmón. En muchos países de ingresos bajos, hasta un 20% de las muertes por cáncer son debidas a infecciones por VHB o PVH.

Estrategias de prevención

- intensificar la evitación de los factores de riesgo recién enumerados;
- vacunar contra los PVH y el VHB;
- controlar los riesgos ocupacionales;
- reducir la exposición a la radiación solar.

Detección temprana

La mortalidad por cáncer se puede reducir si los casos se detectan y tratan a tiempo. Las actividades de detección temprana tienen dos componentes:

El diagnóstico temprano

Consiste en conocer los signos y síntomas iniciales (como en el caso de los cánceres del cuello uterino, la mama o la boca) para facilitar el diagnóstico y el tratamiento antes de que la enfermedad alcance una fase avanzada. Los programas de diagnóstico temprano son particularmente importantes en entornos con pocos recursos donde la mayoría de las neoplasias se diagnostican en fases muy avanzadas y donde no hay programas de detección.

El cribado

Es la aplicación sistemática de una prueba de detección en una población asintomática con el fin de descubrir a los pacientes que presentan anomalías indicativas de un cáncer determinado o de una lesión precancerosa y así poder diagnosticarlos y tratarlos prontamente. Los programas de cribado son especialmente eficaces en relación con tipos de cáncer frecuentes para los cuales existe una prueba de detección costo-eficaz, asequible, aceptable y accesible a la mayoría de la población en riesgo.

Estos son algunos ejemplos:

- La inspección visual con ácido acético para el cáncer cervicouterino en entornos con pocos recursos;
- El frotis de Papanicolaou para el cáncer cervicouterino en entornos con ingresos medios y altos;
- La mamografía para el cáncer de mama en entornos con ingresos altos.

Podéis encontrar más información en la web de la OMS:

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