

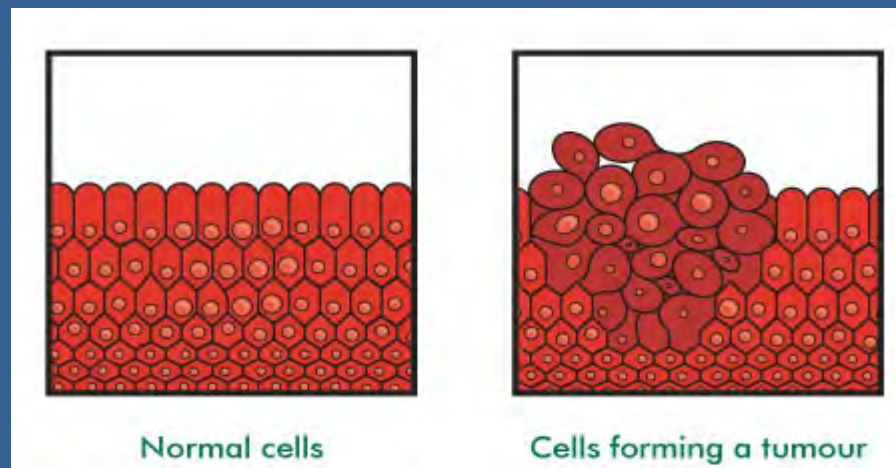


COMPRENDER EL CÁNCER



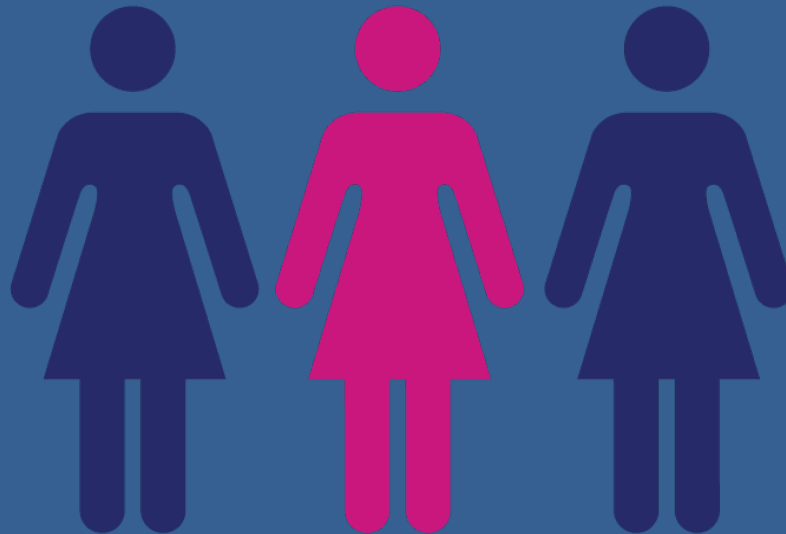
¿Qué es el cáncer?

- El cuerpo está compuesto de células las cuales, usualmente, se dividen y multiplican de manera controlada y ordenada.
- Las células de cáncer son anormales, ya que se dividen y multiplican rápidamente de manera descontrolada.



Los hispanos y el cáncer

- El cáncer es la principal causa de muerte entre los hispanos.
- Aproximadamente 1 de cada 3 hombres hispanos y 1 de cada 3 mujeres hispanas serán diagnosticadas con cáncer en el transcurso de su vida.



Cáncer y estilo de vida

- ❑ Muchas de las cosas que hacemos, o dejamos de hacer, pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer.
- ❑ Cuando comemos alimentos poco saludables y estamos inactivos, nuestros órganos empiezan a desgastarse.
- ❑ Si cambiamos estos comportamientos podemos reducir el riesgo de enfermarse de cáncer.



¿Por qué nos enfermamos de cáncer?

Factores externos

- Consumir alimentos poco saludables
- Falta de actividad física
- Consumo de alcohol excesivo
- Fumar cigarrillos
- Radiación

Factores internos

- Historial de genes de cáncer.
- Niveles de hormonas anormales.

Cáncer, obesidad y diabetes

- ❑ Existe relación entre la obesidad y ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon y cáncer de mama.
 - ❑ El cáncer también puede ser más difícil de detectar en hombres y mujeres con obesidad.
- ❑ El riesgo de padecer cáncer de colon y cáncer de mama en personas con diabetes es 20 a 50% mas alto que en personas no diabéticas.



MITOS

Las siguientes afirmaciones comúnmente se creen como ciertas pero en realidad son falsas.

MITO #1



“No importa lo que haga, si me va a dar cáncer, me voy a enfermar de cualquier forma.”

MITO #1: FALSO

- Algunos tipos de cáncer pueden prevenirse:
 - Llevando una dieta saludable.
 - Haciendo ejercicio regularmente.
 - Evitando el tabaco
 - Haciéndose los chequeos recomendados.

MITO #2



“Si no tengo historial familiar de cáncer, no tengo por que preocuparme de me vaya a enfermar de cáncer.”

MITO #2: FALSO

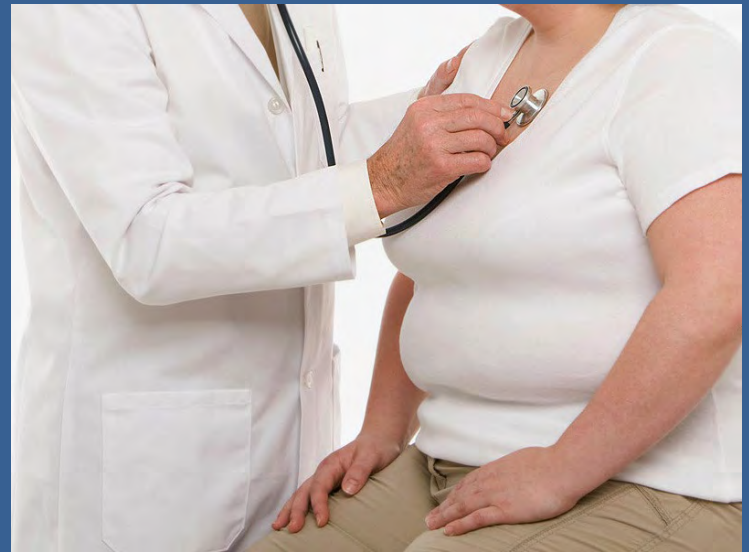
- Se estima que solo 1 de cada 20 casos de todos los tipos de cáncer realmente se han dado por razones genéticas (familiares).
 - Habla con tu doctor sobre tu riesgo de padecer cáncer si algún familiar ha tenido cáncer.
- Mas de 8 de cada 10 mujeres que se detectan con cáncer de mama no tienen un historial familiar de la enfermedad.
 - Así que cuida tu cuerpo y hazte los chequeos recomendados.

Cáncer de mama



Cáncer de mama

- El cáncer de mama puede comenzar en cualquier parte del pecho.
- La obesidad y la falta de actividad física pueden incrementar el riesgo de padecer cáncer de mama, tanto en mujeres como en hombres.



¿Cómo prevenir el cáncer de mama?



- ❑ **Cómo disminuir el riesgo de cáncer de mama:**
 - ❑ Manteniendo un peso saludable.
 - ❑ Haciendo actividad física moderada o vigorosa.
 - ❑ Lactancia materna
- ❑ Los chequeos de rutina llamados mamografías pueden ayudar a encontrar tumores en las mamas antes de que se hagan graves.

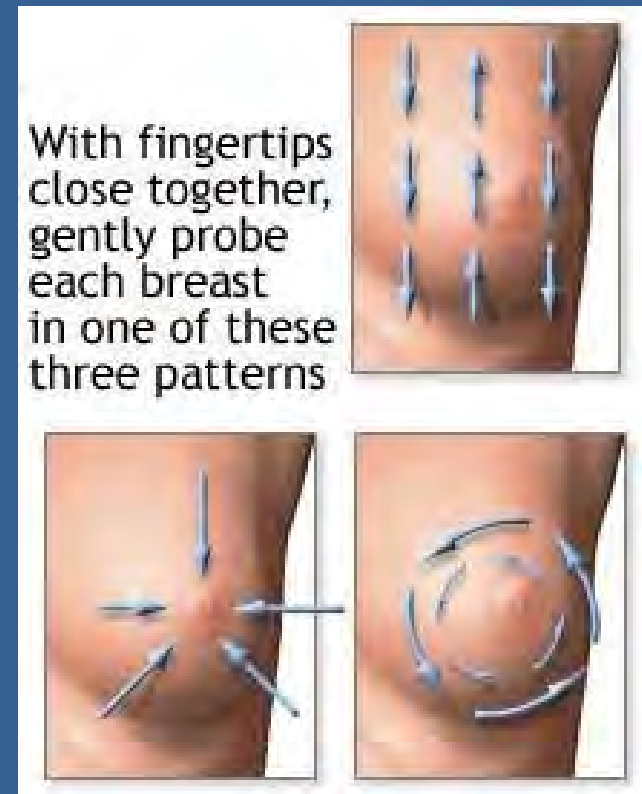
Chequeos para cáncer de mama

- ❑ Los chequeos de detección de cáncer de mama son:
 - ❑ Exámenes clínicos de mama cada 1-3 años, a partir de los 25 años de edad.
 - ❑ Exámenes clínicos de mama y mamografías a partir de los 40 años de edad.



Autoexploración de cáncer de mama

- ❑ Debemos estar familiarizados con nuestros pechos para poder identificar cuando ocurre un cambio.
- ❑ Las mujeres adultas, de todas las edades, deberían realizarse una autoexploración al menos una vez al mes.



MITOS

Las siguientes afirmaciones comúnmente se creen como ciertas pero en realidad son falsas.

MITO #3



“Si tuviera
cáncer de mama
lo sabría, lo
sentiría.”

MITO #3: FALSO

- ❑ Con frecuencia no se tienen síntomas de cáncer de mama pero, en ocasiones, una persona puede descubrir un problema en su pecho por si misma.
- ❑ Signos y síntomas para estar alerta:
 - ❑ Un bulto en la mama que no duele.
 - ❑ Cambios en la forma o tamaño de las mamas.
 - ❑ Inflamación en la axila.
 - ❑ Cambios en el pezón o secreciones.
 - ❑ Dolor en los senos

MITO #4



“Las mamografías
causan cáncer.”

MITO #4: FALSO

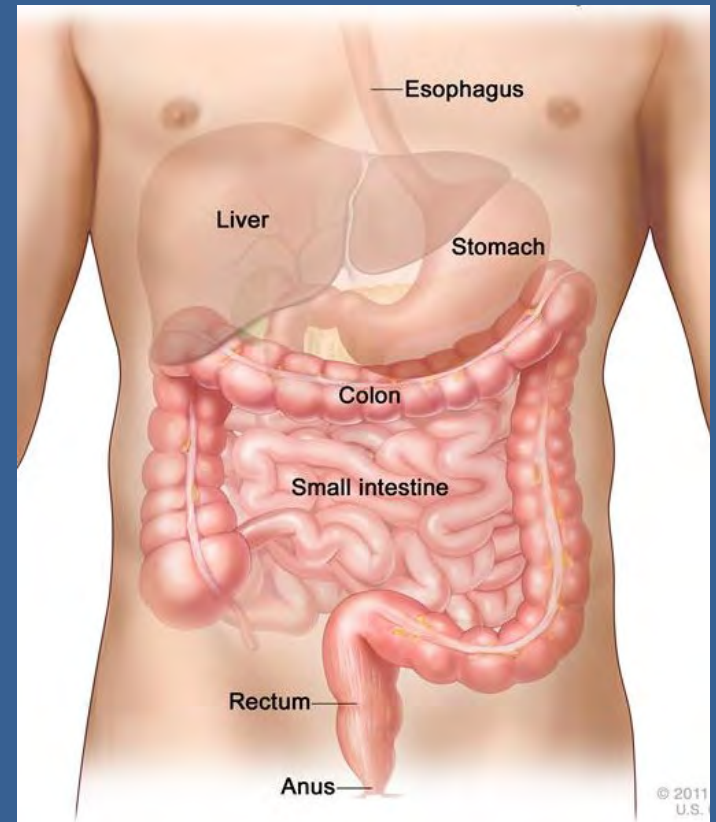
- ❑ Las mamografías requieren dosis de radiación muy pequeñas.
 - ❑ Si el cáncer está presente, podría detectarse en una etapa temprana.
 - ❑ Los beneficios de las mamografías son mayores que los riesgos.

Cáncer de colon



Cáncer de colon

- ❑ El cáncer de colon empieza en el colon o el recto.
- ❑ Los pólipos, acumulaciones anormales de células, pueden desarrollarse en el revestimiento del colon, lo que podría convertirse en cáncer.
- ❑ Factores como la obesidad o la diabetes pueden aumentar el riesgo.



Síntomas de cáncer de colon

- ❑ Usualmente no hay señales de alarma tempranas del padecimiento
 - ❑ Es importante acudir a chequeos
 - ❑ La detección del cáncer a tiempo puede salvar vidas.
- ❑ Síntomas cuando la enfermedad ha progresado
 - ❑ Sangre en las heces
 - ❑ Dolor abdominal
 - ❑ Cambio en los hábitos intestinales
 - ❑ Pérdida de peso inexplicable
 - ❑ Fatiga



¿Cómo prevenir el cáncer de colon?

- ❑ Un estilo de vida que incluye actividad física regular puede reducir a la mitad el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- ❑ Cómo reducir el riesgo:
 - ❑ Llevar una dieta saludable que incluya frutas, vegetales, alimentos con alto contenido de fibra y calcio.
 - ❑ Consumir menos carnes rojas y grasa animal.
 - ❑ Hacer ejercicio.



Factores de riesgo de cáncer de colon

INCONTROLABLES	CONTROLABLES
<ul style="list-style-type: none">• Edad• Historial personal o familiar de pólipos o cáncer de colon.• Historial personal de Enfermedad Inflamatoria Intestinal.• Síndromes heredados como la Poliposis adenomatosa familiar o el síndrome de Lynch.	<ul style="list-style-type: none">• Dieta alta en carnes rojas o procesadas.• Tener sobrepeso – exceso de grasa alrededor de la cintura.• No hacer suficiente ejercicio.• Fumar/consumo excesivo de alcohol.

Exámenes del colon

- ❑ A partir de los 50 años, es necesario hacerse pruebas de detección de cáncer de colon, tanto hombres como mujeres.
- ❑ Existen muchas opciones, algunas son muy simples y fáciles, pero tienen que realizarse más seguido.
- ❑ Algunas otras son más costosas pero no se tienen que realizar tan seguido.
- ❑ La prueba de sangre oculta en heces (FOBT) es una de las pruebas más fáciles y baratas pero deben realizarse cada año.

Tipos de exámenes del colon

- ❑ Pruebas de detección de pólipos y cáncer
 - ❑ Sigmoidoscopia flexible cada 5 años
 - ❑ Colonoscopia cada 10 años
 - ❑ Enema de bario de doble contraste cada 5 años
 - ❑ Colonografía por CT (colonoscopia virtual) cada 5 años.
- ❑ Principales pruebas de detección de cáncer de colon
 - ❑ Prueba de sangre oculta en heces (FOBT); anual.
 - ❑ Prueba Inmunoquímica fecal (FIT); cada año.
 - ❑ Prueba de AND en heces (sDNA), intervalo incierto.

MITOS

Las siguientes afirmaciones comúnmente se creen como ciertas pero en realidad son falsas.

MITO #5



“Los exámenes del colon son extremadamente riesgosos y dolorosos.”

MITO #5: FALSO

- Existen muchos tipos diferentes de exámenes y todos son poco riesgosos.
- Las pruebas pueden ser incómodas pero no dolorosas.

MITO #5



“Es mejor no hacerse la prueba para cáncer de colon, porque también es mortal.”

MITO #5: FALSO

- ❑ En muchos casos, el cáncer de colon es altamente tratable.
- ❑ Si se detecta y trata a tiempo, la tasa de sobrevivencia relativa a 5 años es de 90%.
- ❑ Solo 4 de cada 10 son diagnosticados en una etapa temprana, cuando el tratamiento puede ser más exitoso.

MITO #6



“Cuando ya tienes
cáncer es
demasiado
tarde.”

MITO #6: FALSO

- ❑ La mayoría de los tipos de cáncer pueden tratarse completamente si se detectan a tiempo.
- ❑ Incluso en las etapas avanzadas de cáncer, se puede hacer mucho para aliviar los síntomas y prolongar la supervivencia.

Cómo empezar a cuidarme

- Toma el control de tu salud y reduce tus riesgos de cáncer.
 - Aliméntate sanamente con suficientes frutas y vegetales.
 - Empieza a ser más activo haciendo ejercicio regularmente.
 - Mantente en un peso saludable.
 - Aléjate de los productos de tabaco.
 - Limita tu consumo de alcohol.
 - Conócete, tu historial familiar y tus riesgos.
 - Hazte chequeos con frecuencia y pruebas de detección de cáncer



Consejos y trucos



Busca un sistema de apoyo. Puede ser un amigo, un compañero de trabajo, vecino o familiar.

Consejos y trucos

Pide a amigos y familiares recetas saludables que contengan fibra y calcio.



Consejos y trucos

Trata de consumir
comidas sin carne
algunos días a la
semana.



Consejos y trucos

Existen pruebas de detección de cáncer gratis o de bajo costo. Pregunta a tu doctor o acude a una clínica comunitaria para saber donde realizártela.



Chequeos para cáncer mama y cáncer de colon

EDAD	25-39	40s	50s
MUJERES	<ul style="list-style-type: none">Exámenes clínicos de mama cada 1-3 años	<ul style="list-style-type: none">Exámenes clínicos de mama anualesMamografías anuales	<ul style="list-style-type: none">Exámenes clínicos de mama y mamografías anuales.Prueba de detección de cáncer de colon, intervalo de tiempo dependiendo de la prueba.
HOMBRES	<ul style="list-style-type: none">Realizarse autoexploraciones a menos que esté en riesgo alto.*	<ul style="list-style-type: none">Realizarse autoexploraciones a menos que esté en riesgo alto.*	<ul style="list-style-type: none">Prueba de detección de cáncer de colon, intervalo de tiempo dependiendo de la prueba.

*De acuerdo con la *Red Nacional Integral del Cáncer*, los hombres en riesgo alto de cáncer de mama deben realizarse exámenes clínicos de mama y mamografías.



¡TOMA EL CONTROL!

Escenario:

Me he hecho el hábito de
hacerme mis chequeos cada
junio.

**Clic para
iniciar**



Marge
Role model

Marge, Modelo a seguir

SIGUIENTE PASO



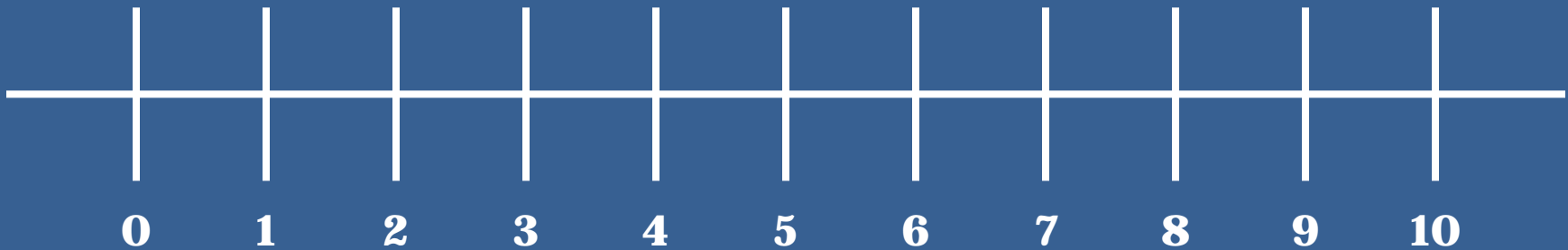
Empieza hoy porque ¡Tu Salud Sí Cuenta!

EL PLAN

Desventajas	Ventajas

EL PLAN

- En la escala del 1-10, ¿qué tanta confianza tiene de que pueda comer porciones saludables todos los días?



Menos
Importante

Muy
Importante

HAZ UN PLAN

**Establecer metas es clave para tener éxito.
Escribe metas pequeñas, claras y realistas.**

¿Qué parte de tu plato es de vegetales?

¿Cómo recuerdas las porciones?

¿Cuándo empezarás a comer porciones saludables?

REFERENCIAS

- ❑ American Cancer Society www.cancer.org
- ❑ Cancer and the Environment
http://www.niehs.nih.gov/about/materials/cancer_cancer_and_the_environment.pdf
- ❑ Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2009-2011
<http://www.cancer.org/acs/groups/content/@nho/documents/document/ffhispaniclatinos20092011.pdf>
- ❑ eMedicine Cancer Center www.emedicinehealth.com
- ❑ King Huessein Cancer Center www.khcc.jo
- ❑ MedlinePlus www.nlm.nih.gov/medlineplus
- ❑ National Cancer Institute www.cancer.gov
- ❑ Web MD <http://diabetes.webmd.com/news/20100616/why-does-diabetes-increase-cancer-risk>
- ❑ <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/breast/Patient>
- ❑ <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/colon/Patient>