

## 14 Tipos de Cáncer

### 14.1 Cáncer a la Vesícula Biliar

#### 14.1.1 ¿Qué factores representan mayor riesgo de Cáncer de Vesícula y vías Biliares?

- Personas portadoras de cálculos biliares o que sufren de inflamación de la vesícula biliar.
- Personas que inhalan humo de cigarrillo, activa o pasivamente.
- Dieta: Una dieta alta en carbohidratos y baja en fibra puede aumentar la susceptibilidad de la persona a padecer cáncer de vesícula biliar.

#### 14.1.2 ¿Cómo puedo prevenir el desarrollo de Cáncer a la Vesícula y vías Biliares?

Debido a que los cálculos biliares representan un riesgo mayor, la extirpación de la vesícula biliar de quienes tienen cálculos sería una acción preventiva efectiva e ideal. Realice anualmente el examen preventivo de salud del adulto.

Se recomienda comer al menos cinco porciones de frutas, verduras y vegetales al día, así como también porciones de alimentos integrales de origen vegetal (tales como pan, cereales, productos de granos, arroz, pasta o frijoles) y reducir el consumo de carnes rojas, especialmente aquellas procesadas o con un alto contenido de grasa.

No fumar. Si usted no consume tabaco, no comience a hacerlo. Si usted lo hace, consulte a su médico para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar.

### 14.2 Cáncer al Cuello del útero

#### 14.2.1 ¿Qué factores representan mayor riesgo de desarrollar cáncer al Cuello del Útero?

- Infección con virus del papiloma humano: el factor de riesgo más importante para el cáncer del cuello uterino es la infección con el *virus del papiloma humano* (HPV).
- Ciertos tipos de conductas sexuales aumentan el riesgo de una mujer de contraer una infección con virus del papiloma humano:
  - Tener relaciones sexuales a temprana edad.
  - Tener muchas parejas sexuales.
  - Tener una historia familiar de cáncer cérvicouterino.
  - Edad: las mujeres de 30 a 60 años corren un riesgo mayor, el que aumenta a medida que pasan los años.

#### 14.2.2 ¿Cómo puedo prevenir el cáncer al Cuello del Útero?

- Realice anualmente el examen preventivo de salud del adulto.
- Si ya ha iniciado su vida sexual, realizarse el Papanicolau con una frecuencia regular, mínimo cada 3 años.
- Mantener una pareja sexual única.
- Utilizar preservativos en caso de tener parejas esporádicas.

## **14.3 Cáncer de Próstata**

### **14.3.1 ¿Qué factores representan mayor riesgo de desarrollar Cáncer de Próstata?**

- Antecedentes familiares directos (padre o hermanos) con cáncer de próstata.
- Edad: la probabilidad de tener cáncer de próstata aumenta considerablemente a partir de los 50 años. Más del 80% de los casos se diagnostica en hombres mayores de 65 años.

### **14.3.2 ¿Cómo puedo prevenir el desarrollo de Cáncer de Próstata?**

Todos los varones mayores de 50 años y los mayores de 40 años con historia familiar de cáncer prostático deben realizarse anualmente un control médico, que incluya antígeno prostático específico y tacto rectal.

## **14.4 Cáncer a la Piel**

### **14.4.1 ¿Cómo puedo prevenir el Cáncer a la Piel?**

- Realice anualmente examen preventivo del adulto.
- No tome demasiado sol y evite sus quemaduras. Utilice cremas protectoras (bloqueador solar).

## **14.5 Cáncer de Estómago**

### **14.5.1 ¿Qué factores representan mayor riesgo de desarrollar Cáncer de Estómago?**

- Infección por *Helicobacter Pylori*, bacteria presente en la mucosa gástrica en un alto porcentaje de la población que sufre de gastritis.
- Consumir altas cantidades de alimentos ahumados, pescado y carne salada y vegetales conservados en vinagre.
- Consumo de tabaco.
- Historia familiar de cáncer de estómago.
- Dieta pobre en vitaminas y antioxidantes.

### **14.5.2 ¿Cómo puedo prevenir el desarrollo de Cáncer de Estómago?**

- Realice anualmente examen preventivo del adulto.
- Uso de la refrigeración para guardar alimentos en vez de preservarlos mediante el uso de sal, vinagre o ahumándolos.
- Alimentación rica en frutas, ensaladas y verduras frescas también puede disminuir el riesgo de cáncer de estómago. Esto incluye consumir por lo menos cinco porciones de vegetales, verduras y frutas al día, así como también porciones de alimentos integrales (tales como panes, cereales, pasta, arroz y frijoles), y limitar el consumo de carnes rojas, especialmente aquellas procesadas o con un alto contenido de grasa.
- No fumar. Si usted no fuma, no comience a hacerlo. Si usted fuma, consulte a su médico para obtener consejos acerca de cómo dejar de fumar.
- Detección y tratamiento de infección por *Helicobacter Pylori* en pacientes con síntomas o molestias gastrointestinales.

## **14.6 Cáncer de Pulmón**

### **14.6.1 ¿Qué factores representan mayor riesgo de desarrollar Cáncer de Pulmón?**

Fumar tabaco: Se piensa que alrededor del 87% de los cánceres del pulmón son el resultado de fumar y parte del resto de la exposición al humo del tabaco. Cuanto más tiempo fume y cuantos más paquetes consuma al día, mayor será su riesgo. También inciden los antecedentes personales y familiares de cáncer de pulmón, si los hubiera.

### **14.6.2 ¿Cómo puedo prevenir el desarrollo de Cáncer de Pulmón?**

La mejor manera de prevenir el cáncer del pulmón es no fumar y evitar el humo de las personas que fuman. Si usted fuma, debe dejar de fumar. También debe evitar respirar el humo que producen los fumadores. Realícese anualmente el examen preventivo de salud del adulto.