



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-333-3586](tel:0800-333-3586)

PREVENCIÓN DE CÁNCER CERVICO-UTERINO/ COLORECTAL, PAP, test de VPH, CA de mama, cuidados paliativos.



INTRODUCCIÓN

¿Qué es el Cáncer?

Se denomina CÁNCER a un amplio grupo de enfermedades que comienzan en las células. Las células crecen y se dividen para producir nuevas que son indispensables para mantenernos sanos. Algunas veces este proceso se descontrola: nuevas células tienen anomalías, se dividen sin control, pueden invadir y destruir el tejido, entrar al torrente sanguíneo, sistema linfático y diseminarse a otros órganos. Este proceso se llama carcinogénesis por mutación genética.

En general, toma su nombre de los órganos o tejidos en donde se forman los cánceres. También pueden describirse según el tipo de célula que los forma, como célula epitelial o célula escamosa.

Los tumores pueden ser benignos o malignos: Los benignos no son cancerosos, generalmente se pueden extirpar y en la mayoría de los casos no reaparecen. Los tumores malignos son cancerosos y sus células son anómalas.

El cáncer puede PREVENIRSE, TRATARSE y CURARSE. Varios tipos de cáncer pueden prevenirse. Otros pueden ser detectados de manera temprana lo que favorece el tratamiento y la curación. Un diagnóstico de cáncer no debe ser sinónimo de dolor y muerte ya que más de la mitad de las personas afectadas por estas problemáticas se curan y en otros casos, las personas pueden tener una buena calidad de vida.

Controles de salud para detectar tempranamente el Cáncer:

***Primaria:** Acciones para reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

- Alimentación saludable: frutas, verduras, legumbres, cereales. Reducir ultra procesados (fiambres, embutidos).
- Realizar actividad física al menos durante 30 minutos todos los días.
- Reducir la ingesta de alcohol y aumentar la de agua, por lo menos 2L/día.
- Evitar el consumo de tabaco y propiciar ambientes libres de humo.
- Restringir la exposición solar (radiación UV) entre las 10 y 16 Hs, usar protector solar y renovarlo cada dos horas.
- Uso de preservativo en cada práctica sexual.
- Vacunarse contra el VPH, la hepatitis B.
- Reducir la exposición a la contaminación: Tanto en interiores como al aire libre, incluido el radón.

***Secundaria:** Detección temprana a través de exámenes y pruebas de detección.

- El screening o detección clínica médica precoz se basa en realizar estudios a fin de detectar un problema de salud en la persona, aunque se sienta sana y no presente ningún síntoma.
- Las personas que tengan antecedentes personales y/o familiares, deben realizar la consulta de riesgo, iniciando estudios específicos 10 años antes de la aparición de la enfermedad en su familia: Enfermedad Inflamatoria Intestinal, Cáncer Colorrectal, Poliposis Adenomatosa familiar, entre otros.

Tipos de cáncer:

Existen más de 100 tipos de cáncer, clasificados generalmente por el órgano o tejido donde se originan (por ejemplo, cáncer de pulmón, de mama o de próstata) o por el tipo de célula afectada, como los carcinomas (de células epiteliales), sarcomas (de tejido conectivo), leucemias y linfomas (de células sanguíneas y del sistema inmunitario). Algunos cánceres comunes incluyen el de pulmón, mama, colon, próstata y piel, con diferentes subtipos según la célula de origen y la zona del cuerpo donde se desarrollan.

- Cáncer Cervicouterino se estudia a mujeres sanas de 25 a 64 años:** Realizar PAP y/o Test de VPH a fin de detectar la presencia de VPH, ante la presencia de un caso de VPH de alto riesgo, tratar la lesión precursora, dado que su progresión puede generar el Cáncer de Útero.
- Cáncer de Mama se estudia a mujeres sanas de 50 a 69 años. También se da en hombres:** Realizar una ecografía mamaria bilateral, mamografía anual o bi-anual. Las mujeres que presenten síntomas deben consultar sin demora.
- Cáncer Colorrectal se estudia a Hombres y Mujeres sanos de 50 a 75 años:** Afecta al intestino grueso. Deben realizar test de sangre oculta en materia fecal (TSOMF) anual, solo los que tengan resultado positivo, deberán realizar la consulta para clasificar su riesgo y eventualmente realizar una Videocolonoscopia.



- **Cáncer de próstata:** Común en hombres mayores de 50 años. Realizar estudio: PSA libre y total.
- **Cáncer de pulmón:** Principalmente en fumadores y personas mayores.
- **Carcinomas:** Son el tipo más común y surgen de las células epiteliales, que recubren las superficies del cuerpo. Ejemplos incluyen el cáncer de pulmón, mama, colon, próstata y piel (carcinoma basocelular o epidermoide).
- **Sarcomas:** Se originan en los tejidos conectivos como el hueso, el cartílago, los músculos, la grasa y los vasos sanguíneos.
- **Cánceres de la sangre y del sistema linfático:**
 - **Leucemias:** Afectan a las células sanguíneas y a la médula ósea.
 - **Linfomas:** Surgen en las células del sistema inmunitario, como los linfocitos.
 - **Mielomas:** Inician en las células plasmáticas de la médula ósea.
- **Tumores de células germinales:** Se desarrollan a partir de células que pueden convertirse en diferentes tejidos.
- **Blastomas:** Son cánceres de células inmaduras o embrionarias, más comunes en niños, como el neuroblastoma.

TRATAMIENTOS:

Los tipos de tratamientos médicos dependerán del tipo, la etapa y la localización de la patología. Se adaptan al paciente y se clasifican según su objetivo, el método empleado, o el enfoque (tradicional, alternativo, complementario). Incluyen el uso de medicamentos ([farmacoterapia](#)), la cirugía, la fisioterapia, la psicoterapia, y otras técnicas como la radioterapia y la terapia dirigida, buscando controlar, aliviar o curar un problema de salud. En algunos casos será necesario hacer una combinación de tratamientos.

*Según su objetivo

- **Tratamiento curativo o radical:** Busca erradicar completamente una enfermedad.
- **Tratamiento paliativo:** Se enfoca en aliviar el malestar y mejorar la calidad de vida del paciente, especialmente cuando no se puede curar la enfermedad.
- **Tratamiento sintomático:** Se utiliza para aliviar los síntomas de una enfermedad cuando su causa es desconocida o no tiene un tratamiento eficaz.

*Según el método

- **Tratamiento farmacológico (farmacoterapia):** Utiliza medicamentos para tratar o controlar una enfermedad.
- **Tratamiento quirúrgico:** Consiste en extraer las células cancerígenas, también parte del tejido sano para asegurar el procedimiento.
- **Tratamiento físico o de rehabilitación:** Incluye la fisioterapia, que emplea medios físicos para mejorar la función.
- **Psicoterapia:** Tratamiento psicológico (individual o grupal), enfocado en técnicas cognitivo-conductuales.
- **Tratamiento con radioterapia:** Usa rayos X para destruir células cancerosas o reducir tamaño de tumores (*).
- **Terapia dirigida:** Usa medicamentos que se enfocan en dianas específicas de las células cancerosas para detener su crecimiento.

*Tipos de tratamiento para el cáncer.

- **Quimioterapia:** Detiene o destruye las células cancerosas de crecimiento rápido. Uso de medicamentos (tabletas, cápsulas o de forma intravenosa) (*).
- **Terapia hormonal:** Retrasa o detiene las hormonas que el necesita cáncer para crecer (mama y próstata).
- **Inmunoterapia:** Ayuda al sistema inmunitario a combatir el cáncer.

*Medicina alternativa y complementaria

- **Sistemas médicos completos:** Prácticas como la medicina tradicional china.
- **Técnicas de mente y cuerpo:** Incluyen meditación y yoga.
- **Prácticas con base biológica:** Uso de productos naturales.
- **Terapias manipulativas y basadas en el cuerpo:** Como la quiropráctica y el masaje.
- **Terapias energéticas:** Se basan en el uso de campos energéticos (reiki).

(*) Sin embargo, es importante mencionar que tanto la quimioterapia como la radioterapia tienen efectos secundarios bastante fuertes en el cuerpo como son la pérdida del cabello, cansancio, vómito, asimismo, los tratamientos pueden no solo destruir las células que generan cáncer, sino también células buenas.

- **Trasplante de células madre (médula ósea):** Se utiliza para reponer células madre de la médula ósea que se pierden por dosis altas de quimioterapia o radioterapia.

Otros tratamientos

- **Terapia de ablación:** Métodos para destruir células cancerosas usando calor o frío, o energía de radiofrecuencia.
- **Ablación por láser:** Terapia con láser para eliminar células cancerosas.
- **Ensayos clínicos:** Participación en estudios de investigación para probar nuevos tratamientos.
- **Terapia CAR T:** Un tipo de inmunoterapia que modifica genéticamente las células T del paciente para que ataquen las células cancerosas.