



# Día mundial contra el cáncer

4 de febrero

## ¿Qué es el cáncer?

“Es el proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de células, que puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo” (OMS 2017)<sup>1</sup>.

## En el mundo...

El cáncer es la segunda causa de muerte en el mundo; ocasionó 8,8 millones de defunciones en 2015. Se prevé que el número de nuevos casos aumente aproximadamente en un 70% en los próximos 20 años<sup>2</sup>. Los tipos de cáncer que causan mayor número de defunciones: Pulmonar (1,69 millones de defunciones), hepático (788 000 defunciones), colorrectal (774 000 defunciones), gástrico (754 000 defunciones) y mamario (571 000 defunciones)<sup>1</sup>.

## En México

En México, el cáncer se encuentra entre las principales causas de muerte<sup>2</sup>. El cáncer de pulmón representa la principal causa de muerte por tumor maligno, seguido del cáncer de próstata, estómago, hígado y mama<sup>3</sup>.

El cáncer de próstata es la primera causa de mortalidad por tumores malignos entre los hombres de 20 años y más (11.1 defunciones por cada 100 mil hombres)<sup>3</sup>. En cuanto a morbilidad, dos de cada 10 casos de cáncer en hombres de 20 años y más se deben a tumor maligno en órganos digestivos<sup>4</sup>.

En las mujeres, el cáncer de mama, se presenta como el tumor maligno de mayor impacto en la salud, siendo aquel que presenta tasas más elevadas de morbilidad y mortalidad por tumores malignos entre las mujeres de 20 años y más<sup>3,4</sup>. Tres de cada 10 mujeres, con cáncer padecen tumor maligno de mama, siendo la principal neoplasia malignas para la población femenina en el país con 15.24 defunciones por cada 100 mil mujeres<sup>4</sup>.

## Prevención del cáncer a través de los estilos de vida

Entre el 30 y el 50% de los cánceres se pueden evitar; es necesario reducir los factores de riesgo y aplicar estrategias preventivas para reducir de forma significativa la carga de cáncer.

Factor de riesgo	Tipo de cáncer	Recomendaciones
Consumo de tabaco	Asociado a la aparición de cáncer de pulmón, cavidad oral, faringe, laringe, cavidad nasal y senos paranasales, esófago, estómago, colon y recto, hígado, páncreas, riñón, vejiga urinaria, hígado, leucemia mieloide, cervico uterino, ovario <sup>5</sup> .	Evitar su consumo <sup>1</sup> .
Obesidad y sobrepeso peso	Podría desencadenar cáncer de mama, de endometrio, ovario, renal, gástrico, hígado y colon <sup>5</sup> .	Mantener un adecuado índice de masa corporal (> 25) <sup>1</sup> .
Inactividad física	Predispone a la aparición de cáncer renal, esófago, gástrico, colon y recto, hígado, vesícula, páncreas, riñones, meningioma, tiroides y mieloma múltiple <sup>5</sup> .  Especialmente, en mujeres se asocia con el desarrollo de cáncer de mama <sup>5</sup> .	Realizar ejercicio físico cinco veces a la semana <sup>1</sup> .
Consumo de alcohol	Asociado al desarrollo de cáncer de cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, mama, colon y recto <sup>5</sup> .	Consumo moderado de alcohol, como máximo una bebida al día <sup>5</sup> .
Dieta	El consumo de grasas saturadas y azúcares refinados, se ha asociado con un incremento del riesgo de aparición de cáncer de mama, colon, recto, útero, próstata, riñón y estómago <sup>5</sup> .	Dieta rica en fibra y baja en grasas saturadas <sup>5</sup> .

Por ello el SAISUV a través de la Coordinación de Salud Pública dentro de sus actividades incluye orientaciones nutricionales y talleres para el diseño de rutinas de ejercicio físico en la región Xalapa, impartidos por especialistas en la materia, cuya finalidad es propiciar un acercamiento a la adecuada alimentación y práctica de ejercicio físico en los derechohabientes del SAISUV, favoreciendo la apropiación de estilos de vida saludable y contribuyendo a reducir los factores de riesgo para la conservación de su salud.

## Referencias bibliográficas

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Tema de Salud: cáncer [Internet]. Enero 2018. Nota descriptiva. [consultado el 15 de enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/cancer/es/>
2. GBD 2015. Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lancet. 2016 Oct; 388 (10053):1659-1724.
3. GLOBOCAN. Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide. [Internet]. (IARC). 2012. Available from: <http://globocan.iarc.fr/old>
4. INEGI. Estadísticas a propósito del día mundial contra el cáncer. Datos Nacionales. Inegi [Internet]. 2017;1-14. Available from: [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/cancer2017\\_Nal.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/cancer2017_Nal.pdf)
5. Instituto Nacional del Cáncer. Acerca del cáncer. Factores de riesgo y prevención. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 2018. Disponible en: [www.msal.gov.ar/inc/acerca-del-cancer/factores-de-riesgo-y-prevencion/](http://www.msal.gov.ar/inc/acerca-del-cancer/factores-de-riesgo-y-prevencion/)