



Día nacional de la lucha contra el cáncer

26 de octubre de 2023

Se denomina como cáncer a un grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. En estas existe una multiplicación rápida de células anormales que invaden los tejidos y se extienden más allá de los órganos a los que pertenecen y pueden penetrar en partes adyacentes del cuerpo o propagarse.

Los diferentes tipos de cáncer se encuentran entre las principales causas de muerte en el mundo, los más frecuentes son de mama, pulmón, colorrectal, próstata, piel, cervicouterino y gástrico.

Factores de riesgo para el cáncer

El cáncer resulta de la interacción de factores genéticos y externos, entre los que se encuentran los carcinógenos, los cuáles son sustancias, organismos o agentes que pueden producirse de forma natural en el ambiente (como los rayos ultravioletas de la luz solar y ciertos virus) o bien, pueden ser generados por los seres humanos (como el humo del cigarrillo).

En general, el cuerpo elimina células con daños en el material genético antes de que se vuelvan cancerosas; sin embargo, en ocasiones no se logra, un ejemplo se da con la edad puesto que, disminuye la capacidad del organismo de eliminar estas células, por lo que el riesgo de algunos tipos de cánceres, aumenta.



Existen otros factores que pueden predisponernos al desarrollo de cáncer como el consumo de tabaco y alcohol; la alimentación alta en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio; la inactividad física y el comportamiento sedentario; la contaminación, así como algunas infecciones crónicas como *Helicobacter pylori*, virus del papiloma humano, virus de la hepatitis B y C, y virus de Epstein-Barr.

Prevención

Existen algunas acciones que podemos realizar para disminuir la probabilidad de desarrollar cáncer, entre las que podemos encontrar:

- Disminuir o eliminar el consumo de tabaco y alcohol.
- Buscar orientación nutricional para lograr una composición corporal saludable.
- Priorizar el consumo de alimentos naturales y reducir el de ultraprocesados.
- Aumentar los niveles de actividad física, enfatizando en el ejercicio físico contra resistencia, con el fin de aumentar masa muscular.
- Vacunar contra el virus del papiloma humano y la hepatitis B.
- Protegerse de la luz solar.



Detección temprana

Cuando el cáncer se detecta en una fase temprana es más probable que responda al tratamiento, lo que podría aumentar las probabilidades de supervivencia y mejorar la calidad de vida.

Por lo anterior, el SAISUV te invita a acudir a consulta, con el fin de monitorear tu salud e identificar factores de riesgo así como, te exhorta a estar atento a las campañas y acciones que se realizan dirigidas al cuidado de la salud.

Referencias bibliográficas

1. American Cancer Society (2020). ¿Qué es el cáncer? <https://bit.ly/3Ok8C49>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC] (s/f). Cáncer. <https://bit.ly/3XOsmzR>
3. Instituto Nacional del Cáncer (2021). ¿Qué es el cáncer? <https://bit.ly/3D99S3t>
4. National Cancer Institute (s/f). Cancer Research Resources. Recuperado de: <https://www.cancer.gov>
5. National Human Genome Research Institute (2023). Carcinógeno. <https://bit.ly/3NG5VYY>
6. Organización Mundial de la Salud (2020). La OMS expone en líneas generales los pasos para evitar la muerte 7 millones de personas por cáncer. <https://bit.ly/3QabHVN>
7. Organización Mundial de la Salud (2022). Cáncer. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
8. Organización Panamericana de la Salud [OPS] (s/f). Cáncer. <https://www.paho.org/es/temas/cancer>



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv