

En qué consiste el cáncer, cuáles son sus causales y de qué manera puede ser evitado

En base a información entregada por la Corporación Nacional del Cáncer (Conac), se explican aspectos básicos de la enfermedad, cómo puede originarse y acciones que ayudan a prevenir su aparición.

Todos hemos escuchado acerca del cáncer y de personas que son afectadas por esta enfermedad, pero no siempre estamos seguros en qué consiste. Las células que nos componen crecen y se reproducen en la normalidad. Cuando hay alguna anomalía o envejecen, mueren.

El cáncer surge cuando algo falla en ese proceso, ocasionando que las células anormales se reproduzcan y las viejas no mueran como debería suceder. A medida que las células cancerosas se reproducen de forma descontrolada, eventualmente pueden superar en número a las células sanas.

El cáncer se puede desarrollar en cualquier parte del cuerpo y se denomina según la zona en la que se origina. Por ejemplo, el cáncer de seno que se hace en el seno sigue siendo cáncer de seno incluso tras haberse propagado (metástasis) a otras partes del cuerpo. Existen dos categorías de cáncer, los llamados hematológicos (cánceres de la sangre). Cáncer en los glóbulos sanguíneos, como la leucemia, el linfoma y el mieloma múltiple.

Un segundo tipo son los cánceres

de tumor sólido. Se desarrollan en cualquier órgano, tejido o parte del cuerpo, siendo los más comunes de seno, próstata, pulmón y el colorrectal.

Los cánceres pueden presentar algunas similitudes entre sí, pero pueden que sean muy diferentes en la forma que se desarrollan, propagan y responden al tratamiento. Algunos crecen y proliferan rápidamente mientras que otros lo hacen más lentamente. Unos son propensos a extenderse hacia otras partes del cuerpo y otros permanecen confinados en el sitio en donde se originan.

Algunos tipos de cáncer se tratan mejor con cirugía, otros respon-

den de forma más favorable a los medicamentos como la quimioterapia. A menudo se administran dos o más tratamientos para obtener los mejores resultados.

Cuando las células cancerosas se desprenden de un tumor, estas pueden viajar a otras áreas del cuerpo a través del torrente sanguíneo o el sistema linfático. En caso de que las células cancerosas se desplacen a través del sistema linfático, puede que se establezcan en los ganglios linfáticos.

De cualquier manera, la mayoría de las células cancerosas que se fugaron del sitio primario perecen o son combatidas antes de que puedan desarrollarse en otro sitio. Pero



Sustancias nocivas vinculadas a la nicotina pueden ser causantes de cáncer.



El cáncer tiene múltiples formas de manifestarse en el cuerpo, por lo cual hay estar atento a cambios en el cuerpo.

es posible que un par de estas células se asienten en un lugar en el que podrán desarrollarse y reproducirse formando así nuevos tumores. Esta propagación del cáncer a una nueva parte del cuerpo se denomina metástasis.

CAUSAS

El cáncer puede generarse por distintas causas y una de ellas es genética. Los cambios en los genes, llamados mutaciones, desempeñan un papel importante en el desarrollo del cáncer. Las mutaciones pueden causar que una célula sintética (o no sintética) proteínas que afectan el crecimiento de la célula y su división en células nuevas.

Ciertas mutaciones pueden

causar que las células crezcan incontrolablemente, lo que puede ocasionar cáncer. Aun así, solo entre el 5% y 10% de todos los cánceres se consideran contundentemente relacionados con una mutación genética heredada.

Otra causa está relacionada con sustancias químicas nocivas en los productos relacionados con el tabaco. Los cigarrillos, los cigarros (puros) y el tabaco de pipa se hacen de hojas secas del tabaco, a las que se agregan otras sustancias para dar sabor y para hacer más agradable fumar. El humo de estos productos está formado de una mezcla compleja de químicos generados por la combustión (quemado) del tabaco y de sus aditivos. El humo del tabaco contiene mi-

les de sustancias químicas, incluyendo al menos 70 que se sabe son cancerígenas, como nicotina, ácido cianhídrico, aldehído fórmico, plomo, arsénico, amoníaco, benceno, monóxido de carbono e incluso sustancias radiactivas, provenientes de la tierra y los fertilizantes a los que son expuestas las hojas de tabaco para su crecimiento.

De igual forma, la alimentación y la falta de ejercicio pueden ser detonantes del cáncer. Al menos el 18% de todos los casos de cáncer y alrededor del 16% de las muertes por cáncer en los Estados Unidos están relacionados con el exceso de peso corporal, la inactividad física, el consumo de alcohol, y/o una nutrición deficiente.

Recomendaciones para reducir la posibilidad de cáncer

Lograr y mantener un peso saludable durante toda la vida: evitar el aumento de peso en la vida adulta.

Mantenerse físicamente activo(a): los adultos deben tener actividad física de 150 a 300 minutos a intensidad moderada, o de 75 a 150 a intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) a través de cada semana. Lo ideal es lograr o incluso sobrepasar el límite superior de 300 minutos semanales. Los niños y adolescentes deben tener actividad física al menos una hora a intensidad moderada o vigorosa cada día y limitar las conductas sedentarias como el permanecer

sentados, acostados, viendo TV u otras formas de recreación que se centran en ver alguna pantalla.

Un patrón de alimentación saludable: alimentos ricos en nutrientes en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso saludable.

Una variedad de verduras (de color verde oscuro, rojo, naranja), así como legumbres ricas en fibra (porotos, habas, arvejas, garbanzos), entre otros.

Frutas, especialmente en forma entera (natural) de una variedad de colores. Granos integrales.

Hay que limitar carnes rojas y procesadas, bebidas endulzadas con azúcar y alimentos altamente procesados, y no beber alcohol.