PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Recomendaciones

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica
www.seom.org

Prevención del cáncer

Entre el **30 y el 50% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir**.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se deben **implementar políticas y programas nacionales** para crear conciencia, **reducir la exposición a los factores de riesgo** de cáncer y garantizar que **las personas reciban la información y el apoyo que necesitan** para adoptar estilos de vida saludables.

Actualmente cerca de un tercio de las muertes por cáncer se deben a los cinco principales factores de riesgo de estilos de vida y dietéticos: **consumo de tabaco y alcohol, índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras y falta de actividad física**. El Código Europeo contra el Cáncer recoge 12 recomendaciones a este respecto:

Código Europeo contra el Cáncer 2014

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.

2. Haga que su hogar esté libre de humo. Apoye las políticas libres de humo en su lugar de trabajo.

3. Mantenga un peso saludable.

4. Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.

5. Coma saludablemente:
   a. Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
   b. Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
   c. Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

6. Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

7. Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.

8. En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.

10. Para las mujeres:
    a. La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
    b. La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.

11. Asegúrese de que sus hijos participen en los programas de vacunación para:
    - Hepatitis B (recién nacidos).
    - Virus del papiloma humano o HPV (para las niñas).

12. Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
    a. Colorrectal (hombres y mujeres).
    b. Mama (mujeres).
    c. Cervicouterino (mujeres).

Tabaco

A nivel mundial, el consumo de tabaco **es el mayor factor de riesgo evitable para la mortalidad por cáncer** y mata a aproximadamente 6 millones de personas cada año, por cáncer y otras enfermedades.

El humo del tabaco tiene **más de 7.000 productos químicos**, se sabe que al menos 250 son dañinos y más de 50 causan cáncer.

El consumo de tabaco causa muchos tipos de cáncer. Entre estos tumores se incluye el cáncer de pulmón, esófago, laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello uterino.

El **humo del tabaco lanzado al ambiente por los fumadores es dañino para las personas que lo inhalan** ("fumadores pasivos"). Causa un pequeño incremento en el riesgo de cáncer de pulmón (se estima en 1%) y de enfermedades cardio-respiratorias, **siendo particularmente perjudicial en niños pequeños** que presentan un riesgo incrementado de afecciones respiratorias, cardiacas, otorrinolaringológicas, asma grave y muerte prematura y súbita del lactante.

Fumar tabaco causa **cáncer de pulmón, esófago, laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello uterino**.

Inactividad física - Peso - Dieta

El sobrepeso y la obesidad son responsables del 20% del total de casos de cáncer a nivel mundial. Existe un vínculo entre el sobrepeso y la obesidad con muchos tipos de cáncer, como el esófago, el colorrectal, el cáncer de mama, el endometrio y el riñón.

Las dietas ricas en frutas y verduras pueden tener un efecto protector independiente contra muchos tipos de cáncer.

La actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal saludable, junto con una dieta saludable, reducen considerablemente el riesgo de cáncer.

Además, los hábitos alimenticios saludables que previenen el desarrollo de cánceres asociados con la dieta también reducirán el riesgo de otras enfermedades no transmisibles.

La OMS en su Informe Mundial sobre el Cáncer 2014 concluye que **el incremento de grasa corporal aumenta el riesgo de cáncer de esófago, colon, páncreas, endometrio y riñón, así como de cáncer de mama en las mujeres postmenopáusicas**. Asimismo, en 2016, un estudio realizado por el grupo de trabajo de la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) concluye, con la evidencia disponible proveniente de estudios observacionales, que la ausencia de exceso de grasa corporal posee un efecto preventivo en la aparición de las siguientes enfermedades neoplásicas: adenocarcinoma de esófago, cáncer gástrico localizado en el cardias, cáncer colorrectal, cáncer hepatocelular, cáncer de endometrio, ovario, vejiga, páncreas, células renales, tiroides y, de igual forma, cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas, mieloma múltiple y meningioma.

El concepto de estilo de vida saludable, de forma resumida, englobaría los siguientes aspectos: un **peso corporal normal** (Índice de Masa Corporal (IMC): 18,5-24,9 Kg/m^2), **evitar los alimentos que promueven el aumento de peso (bebidas azucaradas y comida rápida)**, realizar alguna **actividad física durante, al menos, 30 minutos al día, lactancia para las mujeres** (si es posible), comer principalmente **alimentos de origen vegetal**, **limitar el consumo de carnes rojas, evitar las carnes procesadas, y limitar el consumo de bebidas alcohólicas.**

El papel de la dieta en la contribución al desarrollo de cáncer es bien conocida. Existen algunos alimentos o nutrientes claramente relacionados con algunos tipos de cáncer. Sin embargo, con la dificultad que suponen los estudios epidemiológicos de este tipo resulta muy difícil atribuir el riesgo a un determinado alimento o componente de la dieta. En líneas generales, **un consumo abundante de cereales, legumbres, frutas y verduras es beneficioso para reducir el riesgo de cáncer, particularmente de tumores digestivos** (esófago, estómago, colon, recto). Por otra parte, la conservación de alimentos en salazón o ahumados incrementa el riesgo de cáncer gástrico, junto con la infección por Helicobacter pylori y la contaminación de algunos alimentos con aflatoxinas (frutos secos) incrementa el riesgo de cáncer de hígado.

Diversos factores determinantes del peso corporal (como la actividad física, la ingesta energética total, el consumo de tabaco y alcohol) influyen por separado en el riesgo de padecer cáncer, por lo que es difícil determinar el efecto preciso de la obesidad, la actividad física y la dieta, sin relación con otros hábitos y por separado.

Alcohol

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y cáncer de mama.

Según datos publicados por la OMS en su Informe Mundial del Cáncer 2014, **el alcohol es responsable de hasta un 12% de los tumores en el mundo** y está **directamente relacionado con el 3% de las muertes por cáncer en los países desarrollados.** Además, el consumo simultáneo de alcohol y tabaco, por su efecto sinérgico, aumenta notablemente el riesgo de cáncer de vías respiratorias y del tracto digestivo superior (hasta 35 veces). **Las personas que fuman y beben aumentan entre 10 y 100 veces el riesgo de cáncer** si las comparamos con las que no lo hacen.

El riesgo de cáncer aumenta con la cantidad de alcohol consumida. Para varios tipos de cáncer, el consumo excesivo de alcohol combinado con el consumo de tabaco aumenta sustancialmente los riesgos de cáncer. En 2010, se estimó que **los cánceres atribuibles al alcohol eran responsables de 337.400 muertes** en todo el mundo, predominantemente entre hombres.

Infecciones

Según datos de 2012, aproximadamente el 15% de todos los cánceres eran atribuibles a agentes infecciosos como el helicobacter pylori, el virus del papiloma humano (VPH), la hepatitis B y C y el virus de Epstein-Barr. Las vacunas están disponibles para el virus de la hepatitis B y algunos tipos de VPH y pueden reducir el riesgo de cáncer de hígado y cuello uterino, respectivamente

Vacunación

Hepatitis B

La infección causada por el virus de la hepatitis B es un **problema de salud pública mundial**. Aproximadamente el 5% de la población está infectada crónicamente, causando la **muerte de 600.000 personas cada año**. Este virus causa daños en el hígado, y cuanto más tiempo dura la infección (hepatitis B crónica), más altas son las probabilidades de desarrollar cáncer de hígado.

Debe vacunarse a los niños recién nacidos dentro de las primeras 24 horas de nacer, según recomienda la OMS. Con el esquema de tres dosis se induce protección frente a la infección en más del 95% de lactantes, niños y adolescentes sanos y en más del 90% de los adultos sanos menores de 40 años.

Virus del papiloma humano (VPH)

La infección por VPH **es la infección más frecuente de transmisión sexual**. Aunque en la mayor parte de los casos es curada por el sistema inmunitario, en un pequeño porcentaje puede contribuir a desarrollar tumores, fundamentalmente el cáncer de cérvix, también de vulva y vagina en mujeres, el cáncer de canal anal y de garganta en hombres y mujeres, y cáncer de pene en los hombres.

La **vacunación frente al VPH puede prevenir la infección por los subtipos de virus que causan aproximadamente el 70% de los cánceres de cuello uterino**. Sin embargo, esta vacunación sólo es efectiva para las personas que aún no han sido infectadas por tal. Por esta razón se recomienda vacunar a las niñas antes de que sean sexualmente activas. La OMS recomienda la vacunación para las niñas de entre 9 y 13 años, edad en la que, generalmente, no han iniciado la actividad sexual. Por otro lado, a pesar de la vacunación, es importante que las mujeres participen en los programas de cribado de cáncer de cérvix.

Contaminación ambiental

La contaminación del aire, el agua y el suelo con productos químicos cancerígenos incrementa el riesgo de sufrir cáncer en diferentes grados, dependiendo de la zona geográfica en la que se vive.

La contaminación del aire está clasificada como cancerígena para los humanos. Se estima que esta contaminación contribuyó a que **3,2 millones de personas muriesen de forma prematura** en todo el mundo en 2012, incluidas más de 200.000 muertes por cáncer de pulmón.

Además, **más de 4 millones de personas mueren prematuramente por enfermedades atribuibles a la contaminación del aire del hogar**, como consecuencia de cocinar con combustibles sólidos (leña, carbón, derivados, como aglomerados o briquetas, etc.). El 6% de estas muertes son por cáncer de pulmón.

La contaminación del aire interior por incendios de carbón duplica el riesgo de cáncer de pulmón, particularmente entre las mujeres que no fuman. La exposición a carcinógenos también se produce a través de la contaminación de los alimentos, como las aflatoxinas o las dioxinas.

Exposición solar

La radiación ultravioleta (RUV) es el agente carcinógeno más importante en los diferentes tipos de cáncer de piel. La podemos recibir a través de fuentes naturales (exposición al sol) o a través de exposiciones a fuentes artificiales (cabinas de rayos UVA).

La incidencia del melanoma se ha duplicado en Europa entre los años 60 y los años 90 y esto se atribuye al importante incremento de la exposición intensa al sol. La incidencia de cánceres epiteliales no melanoma (carcinoma basocelular y espinocelular) también ha aumentado en todos los países europeos. Aunque mucho menos peligrosos para la vida que el melanoma, estos tumores representan el 95% de todos los cánceres de piel. **Los individuos con más riesgo son los de piel muy clara**, particularmente los pelirrojos (pero no exclusivamente), individuos con pecas y con una tendencia de quemarse con el sol.

Actualmente la prevención primaria del cáncer de piel mediante **la fotoprotección o la reducción de las exposiciones solares es la mejor arma para el control del problema**. Es aconsejable **evitar la exposición solar alrededor de mediodía**, emplear **ropa-sombrero-gafas para reducir la exposición corporal** a la luz solar, y utilizar áreas de sombra con el mismo objetivo. Debe moderarse la exposición al sol, para reducir su exposición a lo largo del curso de la vida y evitar exposiciones extremas y bronceado intenso.

La exposición excesiva al sol es más nociva durante la infancia y la adolescencia que durante la edad adulta. **Algunos estudios han revelado que las quemaduras del sol que se producen antes de los quince años constituyen un factor de riesgo para el melanoma**. Los solarios y lámparas ultravioleta tienen el mismo efecto dañino en la piel como la luz solar natural y se debe evitar en todo momento.

Carcinógenos ocupacionales

Más de 40 agentes, mezclas y circunstancias de exposición en el ambiente de trabajo son cancerígenos para los humanos y están clasificados como carcinógenos ocupacionales. Los cánceres ocupacionales se concentran entre grupos específicos de la población activa, para quienes el riesgo de desarrollar una forma particular de cáncer puede ser mucho mayor.

Después y durante el cáncer

Actividad física

La investigación indica que **la actividad física es útil durante y después del tratamiento del cáncer**.

Por ejemplo, la actividad física regular puede **disminuir el riesgo de que reaparezcan algunos tipos de cáncer**.

También puede ayudar a sentirse mejor durante y después de terminar el tratamiento.

Otros beneficios de un estilo de vida activo incluyen:

- **Mejora la autoestima** o tener **menos probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y fatiga**.
- Además **mejora la salud ósea** y ayuda a mantener el peso correcto.

Definición de niveles de actividad física

La actividad física se puede dividir en 3 niveles: leve, moderada y enérgica.

Actividad leve. Durante una actividad leve, usted no está sentado, recostado ni quieto. Es posible que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está inactivo. Ejemplos de actividad leve incluyen lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y hacer la cama.

Actividad moderada. Durante una actividad moderada, su frecuencia respiratoria aumenta. Pero, aún puede hablar sin sentir que le falta el aire. Caminar es una excelente actividad moderada. Otros ejemplos incluyen el baile de salón, andar en canoa y cuidar el jardín.

Actividad enérgica. Durante una actividad enérgica, el corazón late más rápido, usted respira de forma agitada y suda. A menudo, no puede hablar demasiado. Las actividades enérgicas incluyen trotar, saltar la cuerda y nadar.

Vida saludable durante y después del cáncer

Muchos pacientes y supervivientes de cáncer se preocupan por las cosas que deben hacer durante el tratamiento y por el riesgo de tener cáncer después del tratamiento. **La evidencia sugiere que realizar cambios positivos en el estilo de vida durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar a prevenir un cáncer recurrente o un segundo cáncer.** Sin embargo, muchos supervivientes tienen más probabilidades de desarrollar otros problemas de salud crónicos, como los siguientes:

- Obesidad o sobrepeso.
- Trastornos cardíacos, como insuficiencia cardíaca congestiva.
- Adelgazamiento de los huesos y roturas de huesos.
- Hipertensión arterial, hipercolesterolemia o diabetes.

Recomendaciones

Comer alimentos más saludables

Practicar actividad física regularmente

Eliminar el consumo de tabaco

No beber alcohol

Los expertos recomiendan consumir **alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y cereales, proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido de grasas**. También recomiendan **evitar los alimentos muy procesados y las carnes rojas** lo más posible.

Hacer actividad física de forma regular.

El ejercicio es una parte importante de la vida saludable. Mantenerse físicamente activo durante y después del tratamiento del cáncer ayuda de la siguiente manera:

- Mejora la **salud cardíaca**.
- Mantiene un **peso saludable**.
- Estimula la **fortaleza y la resistencia musculares**.
- Los efectos secundarios del cáncer y su tratamiento, como **la fatiga o los problemas para dormir**, pueden impedir que usted se mantenga activo. Es posible que le ayude hablar con un profesional certificado en salud y estado físico.

DURACIÓN E INTENSIDAD DEL EJERCICIO EN PACIENTES CON CÁNCER

Momento del tratamiento de cáncer	Tipo de ejercicio	Descripción	Intensidad	Duración (comenzar con...)	Ejemplos
Precirugía sin otro tratamiento	Resistencia	Entrenamiento en intervalos de alta intensidad	60–90% de consumo máximo de oxígeno	20–35 min	Caminar Correr Bicicleta estática
	Fuerza	Ejercicios de fuerza general	Ejercicios realizados con el propio peso del paciente 0–40% de una repetición máxima (1RM)	2 series de 10 repeticiones	Circuito de fuerza general
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramiestos activos o pasivos	Ejercicios de 30 segundos	Yoga Estiramientos
Cirugía/reconstrucción de mama	Resistencia	Baja intensidad / evitar el dolor	Dependiendo de la mobilidad del paciente	20–40 min	Caminar Bicicleta Evitar nadar
	Fuerza	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Cirugía de miembros superiores: movilidad ligera del brazo y ejercicios posturales Cirugía abdominal: ejercicios hipopresivos y ejercicios posturales, incluidos ejercicios isométricos
	Estiramientos	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Estiramiento pasivo sin dolor, centrándose en el área afectada, cuando lo permita el especialista
Durante la quimioterapia o radioterapia	Resistencia	Intervención adaptada a las necesidades del paciente	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 días a la semana con una duración de 20–35 min	Caminar Bailar Montar en bicibleta Bicicleta estática Correr Evitar nadar
	Fuerza	Ejercicios de fuerza general para prevenir la sarcopenia o caquexia	Desde movimientos ligeros hasta un 40-60% de una repectición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Estiriramientos suaves del cuerpo. Cuidado especial con áreas de radiación. Evita el dolor.	Estiramientos pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Estiramientos
Bajo terapia hormonal	Resistencia	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Descasa 48 horas después del entrenamiento de alta intensidad.	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 veces por semana/30–40 minutos	Caminar Bailar Bicicleta Bicicleta estática Correr Nadar
	Fuerza	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Descansa 48 horas después del entrenamiento de alta intensidad.	Desde movimientos ligeros hasta un 40-60% de una repectición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramiento activos o pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Clases de estiramientos
Supervivientes	Resistencia	De moderada a alta intensidad, dependiendo de la situación previa del paciente.	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 veces por semana/30-40 minutos	Caminar Bailar Bicicleta Bicicleta estática Correr Nadar
	Fuerza	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Se debe tener especial cuidado en pacientes con limitaciones funcionales. Evitar el dolor	Desde movimientos ligeros hasta un 40-60% de una repectición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramiento activos o pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Estiramientos

Fuente: "Exercise and cancer: a position statement from the Spanish Society of Medical Oncology". *Clinical and Translational Oncology.* https://doi.org/10.1007/s12094-020-02312-y

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.who.int/cancer/prevention/en/

https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-f%C3%ADsica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes

"Exercise and cancer: a position statement from the Spanish Society of Medical Oncology". *Clinical and Translational Oncology*. https://doi.org/10.1007/s12094-020-02312-y

https://www.seom.org

#CáncerTúDecides

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

www.seom.org