

# INSTITUTO REGIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS “Dr. Luis Pinillos Ganoza”



## CÁNCER Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**Dr. Luis Sevilla Torres**

*Jefe del Servicio de Promoción de la Salud*

*Prevención y Control del Cáncer*

*Departamento de Control del Cáncer*

*2015*

# INSTITUTO REGIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS “Dr. Luis Pinillos Ganoza”



LA LUCHA CONTRA EL  
CÁNCER  
... A TU ALCANCE

# MODOS O ESTILOS DE VIDA

- Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente **"Modos o Estilos de Vida"** y quiere decir que la persona es libre de elegir la forma de vivir que le guste.
- El comportamiento influye en los riesgos de enfermar y también en las posibilidades de sanar, porque la **conducta** de una persona determina **que se exponga** a agentes causantes de enfermedades y luego si se enferma debe procurar asistencia, y si la enfermedad es larga debe continuar al tratamiento.

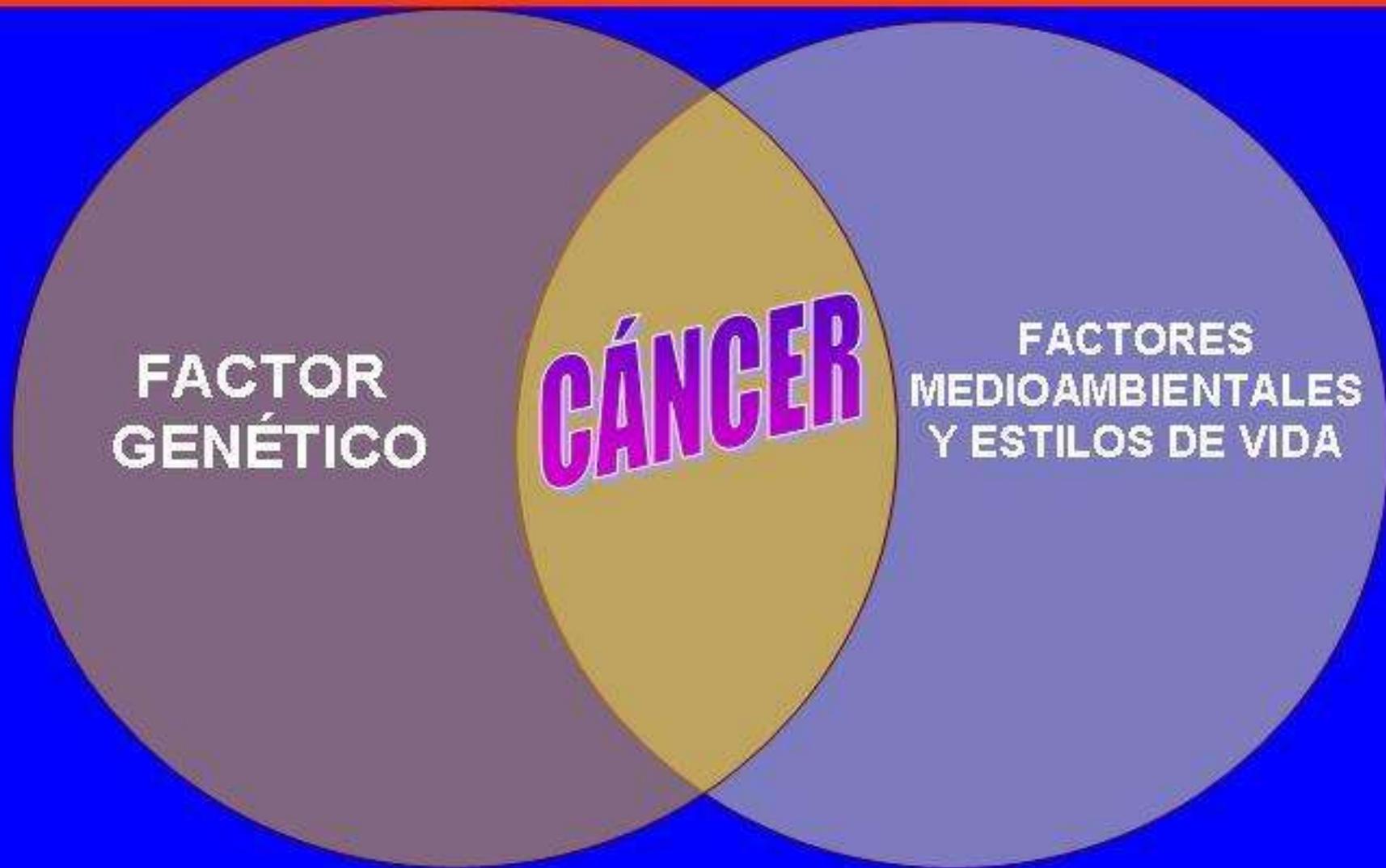
# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- El Estilo de Vida Saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud.
- Los Comportamientos o Conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar.
- Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento.

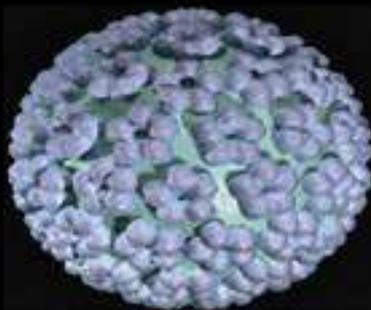
# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Alimentación adecuada
2. Promoción de la actividad física
3. Control del tabaquismo y de otras adicciones
4. Ambientes saludables en viviendas y trabajos
5. Conductas sexuales no riesgosas
6. Salud mental
7. Control de tres elementos ligados a la alimentación: presión arterial, colesterol y arteriosclerosis

# FACTORES DETERMINANTES DEL CÁNCER



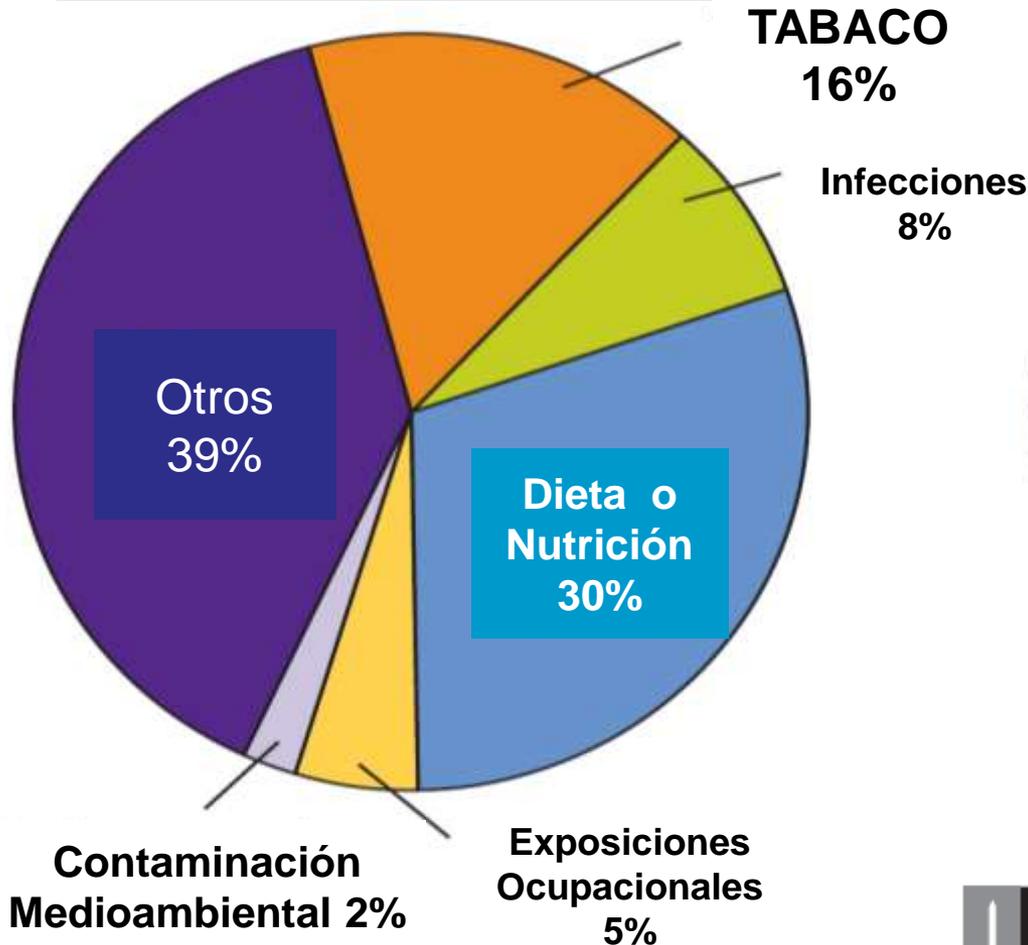
# ESTILOS DE VIDA



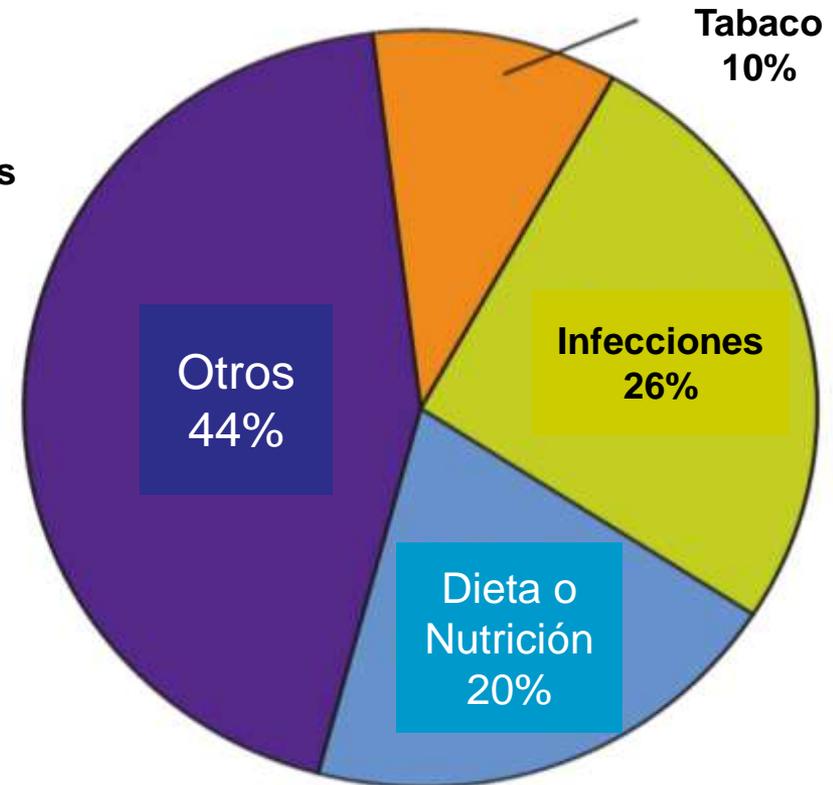
**CÁNCER**

# CAUSAS DEL CÁNCER: POR FACTORES DE RIESGOS MAYORES Y NIVEL DE DESARROLLO ECONÓMICO

## PAÍSES DESARROLLADOS



## PAÍSES EN DESARROLLO



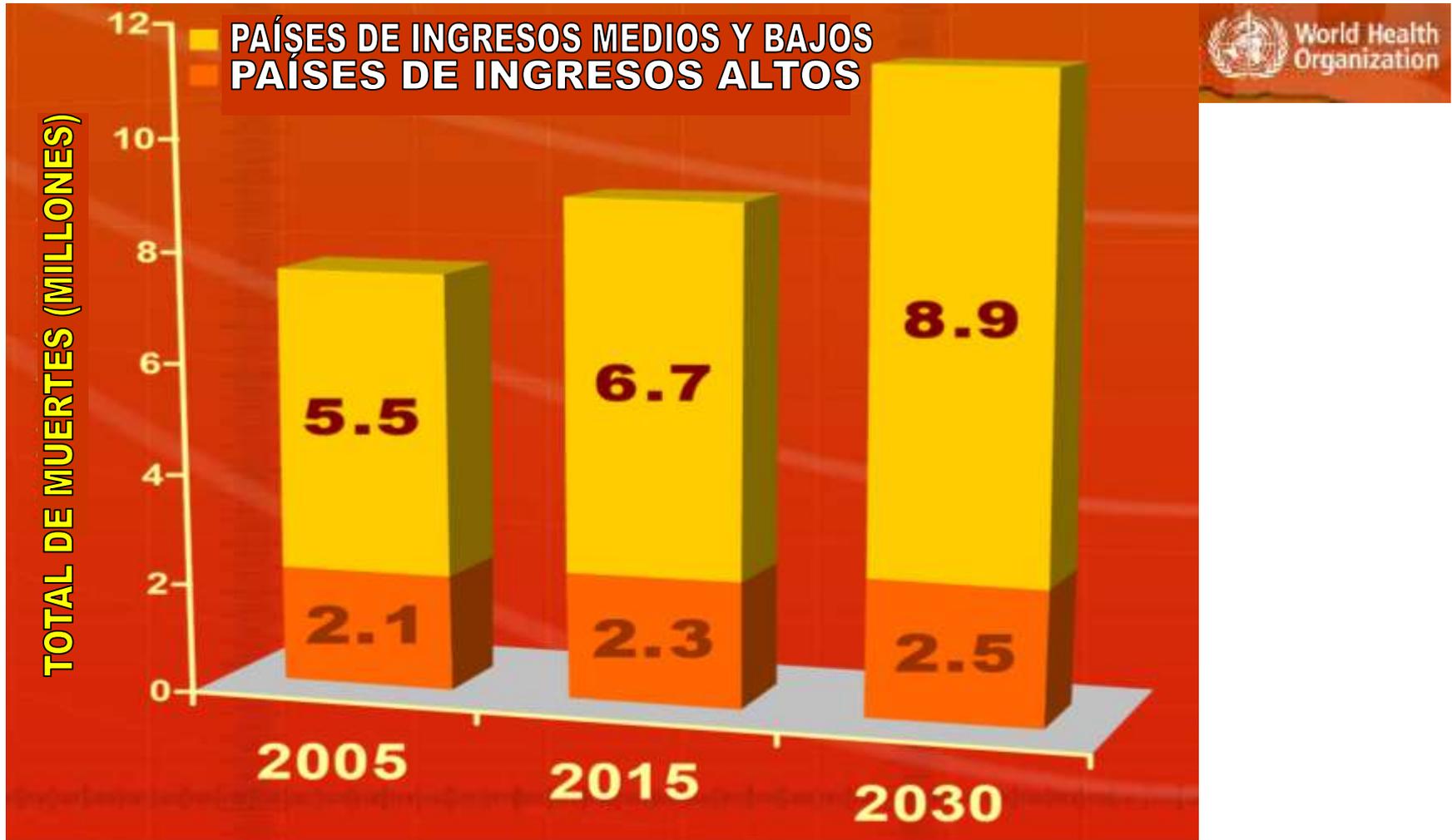
Source: Cancer Atlas, 2006.<sup>4</sup>

**40%**

**DE TODAS LAS MUERTES POR CÁNCER  
SE PUEDEN PREVENIR**

***EL CÁNCER MATÓ A 7.5 MILLONES  
DE PERSONAS EN EL 2005, TRES CUARTAS PARTES  
DE AQUELLAS FUERON DE PAÍSES  
DE INGRESOS BAJOS Y MEDIOS***

# PROYECCIONES DE MUERTES POR CÁNCER



**TABACO**

**RIESGO**

**OCUPACIONAL RADIACIÓN  
UV**

**DIETA  
Y**

**EJERCICIOS MEDIOAMBIENTE RADIACIÓN  
IONIZANTE**

**ALCOHOL**

**INFECCIÓN  
DE  
TRANSMISIÓN  
SEXUAL  
(HIV)**

**OMS**

**NUEVA  
VACUNA  
VPH**

**INMUNIZACIÓN  
PARA  
HEP B**

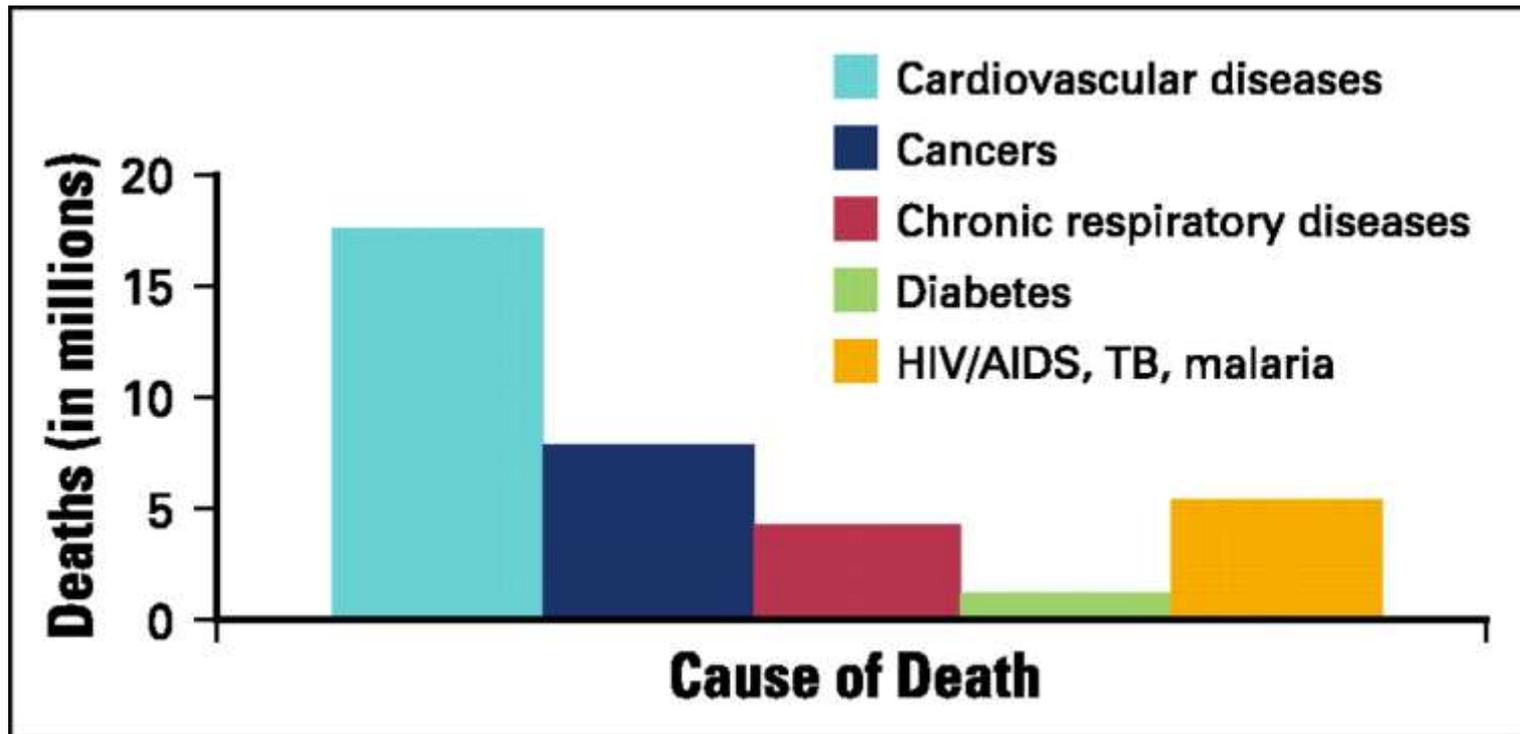
**IREN**

**40%**

**DE TODAS LAS MUERTES POR CÁNCER  
SE PUEDEN PREVENIR**

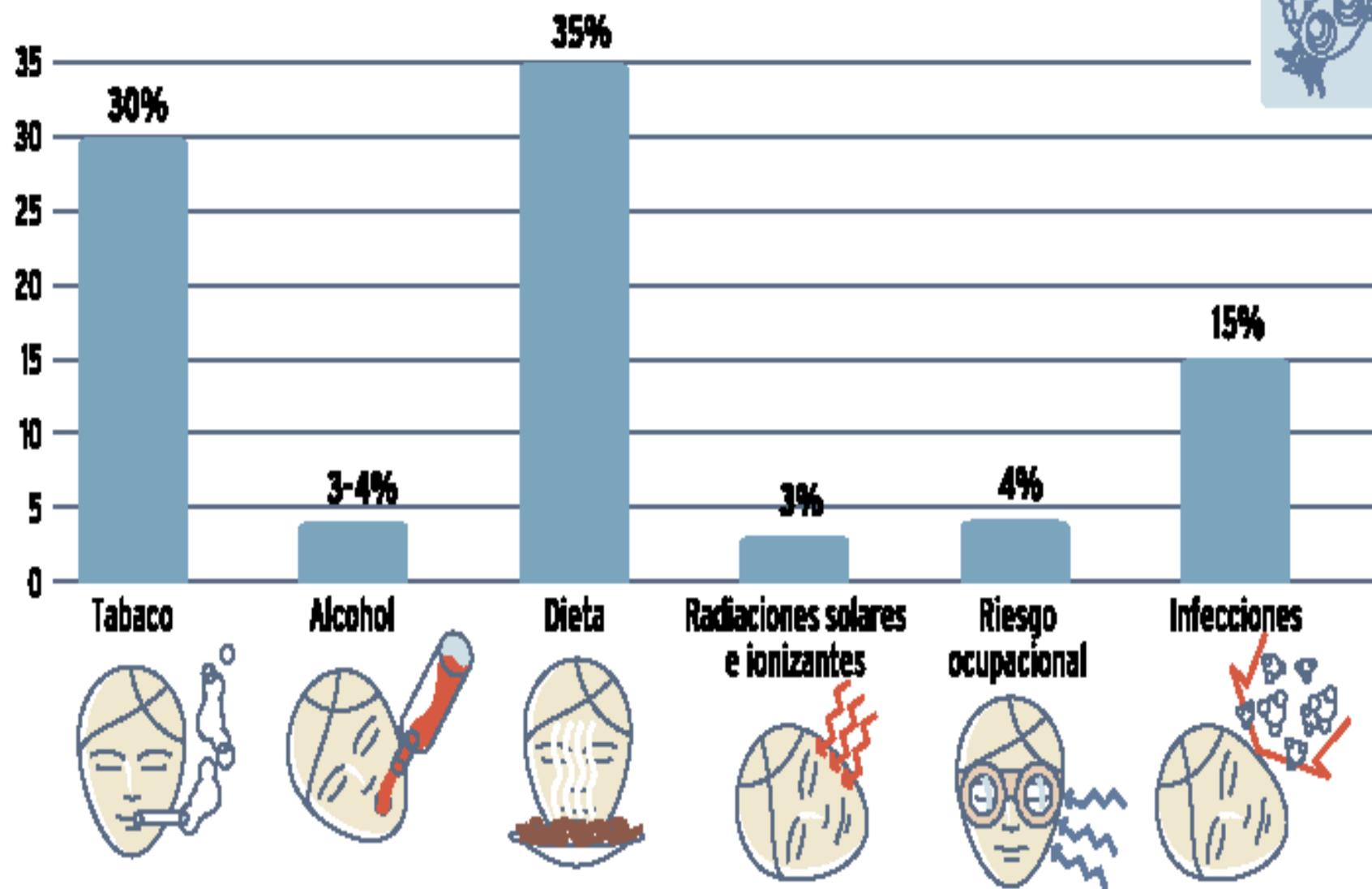
*EL CÁNCER MATÓ A 7.5 MILLONES  
DE PERSONAS EN EL 2005, TRES CUARTAS PARTES  
DE AQUELLAS FUERON DE PAÍSES  
DE INGRESOS BAJOS Y MEDIOS*

# Muertes por causa 2005 (en Millones)



Jones, L. A. et al. J Clin Oncol; 24:2204-2208 2006

## Mortalidad atribuible a factores de riesgo modificables



**Tabla 1-4** *Principales causas de muerte por cáncer en el mundo occidental*

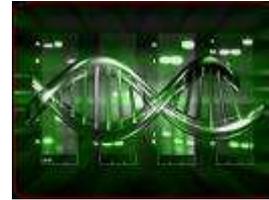
FACTOR DE RIESGO	FRACCIÓN DE MUERTES POR CÁNCER	
	MÁS PROBABLE (%)	LÍMITES POSIBLES (%)
Tabaco	30	25-40
Dieta	35	10-70
Infecciones víricas	10 <sup>a</sup>	1
Ocupación	4	2-8
Factores físicos y geológicos	3	2-4
Alcohol	3	2-4
Polución ambiental	2	1-5

# ESTILOS DE VIDA Y CÁNCER

<b>Localización del cáncer</b>	<b>Responsabilidad atribuible a un factor de riesgo para ocasionar cáncer, cuando actúa en forma aislada</b>	<b>Proporción atribuible para factores de riesgo juntos</b>
Boca y orofaringe	Consumo de alcohol (14%) Tabaquismo (37%)	48%
Estómago	Tabaquismo (11%) Bajo consumo de frutas y vegetales (19%)	27%
Esófago	Consumo de alcohol (24%) Tabaquismo (37%) Bajo consumo de frutas y vegetales (19%)	58%
Colon y recto	Sobrepeso y obesidad (9%) Inactividad física (15%) Bajo consumo de frutas y vegetales (2%)	11%
Mama femenina	Consumo de alcohol (4%) Sobrepeso y obesidad (7%) Inactividad física (10%)	18%
Traquea, bronquios y pulmón	Tabaquismo (60%) Bajo consumo de frutas y vegetales (13%) Humo por quema de combustibles sólidos en casa (2%)	66%

# FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER

- Factores genéticos
- Tabaquismo
- Dieta no saludable
- Inactividad física
- Obesidad
- Consumo de alcohol
- Infecciones
- Radiación solar
- Agentes externos



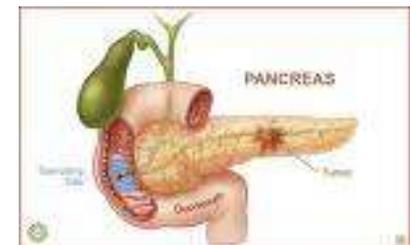
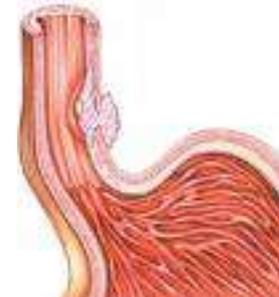
# TABAQUISMO

- El usuario de humo de tabaco está expuesto continuamente a 4,500 sustancias, 120 tóxicas y 60 cancerígenas.
- Los fumadores corren riesgo elevado de padecer **17 localizaciones de cáncer** y otras enfermedades crónicas en mayor proporción que los no fumadores.
- El fumador pasivo aspira también humo de tabaco hasta en un 30%, e igualmente tiene el riesgo de padecer enfermedades originadas por este hábito.

# TABAQUISMO

- El tabaco es una causa evitable de:

- Cáncer pulmonar
- Cáncer de laringe
- Cáncer de boca
- Cáncer de lengua
- Cáncer de mama
- Cáncer de esófago
- Cáncer de estómago
- Cáncer de páncreas



# TABAQUISMO

- El tabaco es una causa evitable de:
  - Cáncer de hígado
  - Cáncer de pleura
  - Cáncer de vejiga
  - Cáncer de riñón
  - Cáncer de cuello uterino
  - Cáncer de piel
  - Leucemia mieloide.



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEFICIENTE

- Alimentación saludable es referida a la alimentación variada que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades.
- Previene enfermedades como la desnutrición, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer.
- Entre los grupos de alimentos tenemos cereales, tubérculos, menestras, verduras, frutas, lácteos, carnes, aceites y azúcares.

# PROMOCIONAR UNA DIETA SALUDABLE Y UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEFICIENTE

- Los hábitos alimentarios practicados desde temprano en la vida tienen efecto acumulativo de agentes cancerígenos al igual que la falta de ingesta de sustancias protectoras contra el cáncer, contenidas en la alimentación.
- La alimentación de forma indirecta influye en el proceso de respuestas metabólicas y hormonales relacionadas al balance energético.
- Por ejm: el crecimiento rápido y precoz y el exceso de peso en las dos primeras décadas de la vida están asociados al aumento del riesgo de diabetes tipo 2 y cáncer de mama.

**ESTILO DE VIDA  
DIETÉTICO NUTRITIVO  
ADECUADO**



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEFICIENTE

- La alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo de alcohol son determinantes ambientales de la incidencia del cáncer, pudiendo contribuir para aumentar el riesgo de la enfermedad.
- Por lo menos 20% de los casos de cáncer en los países en desarrollo están relacionados con esos factores.

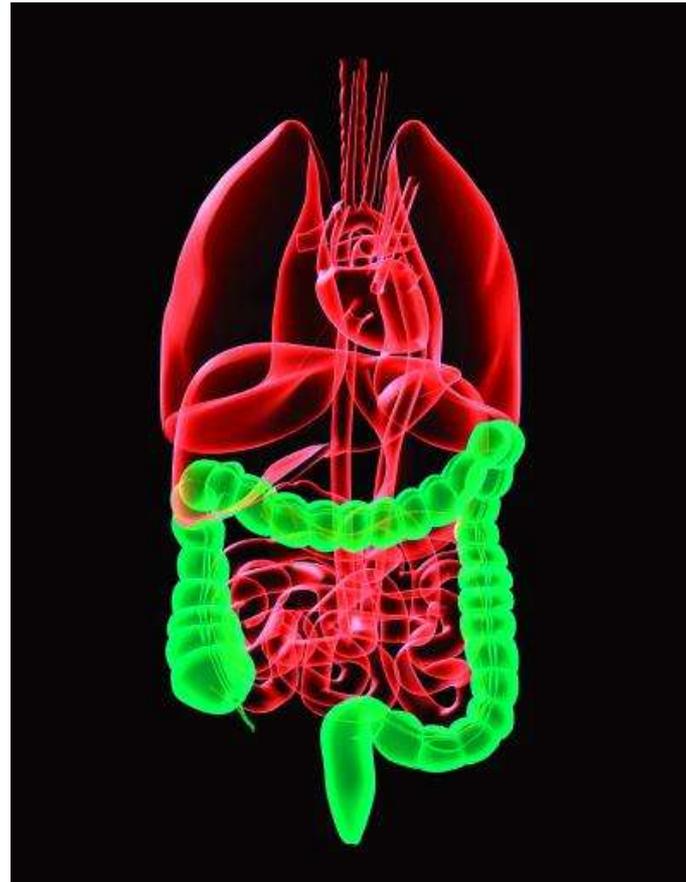
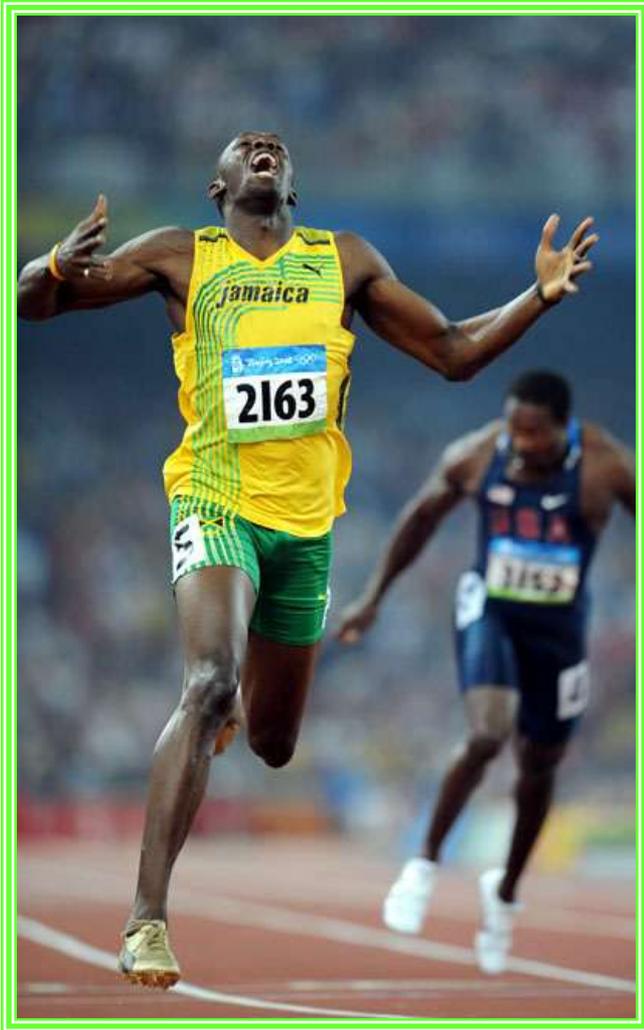


**LA ACTIVIDAD FÍSICA  
INTERVIENE EN LA  
PREVENCIÓN  
DEL CÁNCER :.....**

# RELACIÓN ENTRE FACTORES DIETÉTICOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER

Evidencia	Reducción de riesgo de cáncer	Aumento de riesgo de cáncer
Convincente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física (colon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrepeso y obesidad (esófago, colo-rectal, mama en mujeres postmenopáusicas, endometrio riñón)</li> <li>• Aflatoxinas (hígado)</li> <li>• Peces salados (nasofaringe)</li> </ul>
Probable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y vegetales (cavidad oral, esófago, estómago, colo-rectal)</li> <li>• Actividad física (mama)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes conservadas (colo-rectal)</li> <li>• Alimentos conservados en sal (estómago)</li> <li>• Bebidas y alimentos muy fuertes (cavidad oral, faringe, esófago)</li> </ul>
Posible ó insuficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibra</li> <li>• Soya</li> <li>• Peces (salmón)</li> <li>• Vegetales verde oscuro, frejoles, cebolla, ajo, aceites vegetales</li> <li>• Frutas amarillo-anaranjadas</li> <li>• Granos, oleaginosas, (linaza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasas animales</li> <li>• Peces y carnes a la parrilla</li> <li>• Embutidos (jamón, salame, salchicha, etc)</li> </ul>

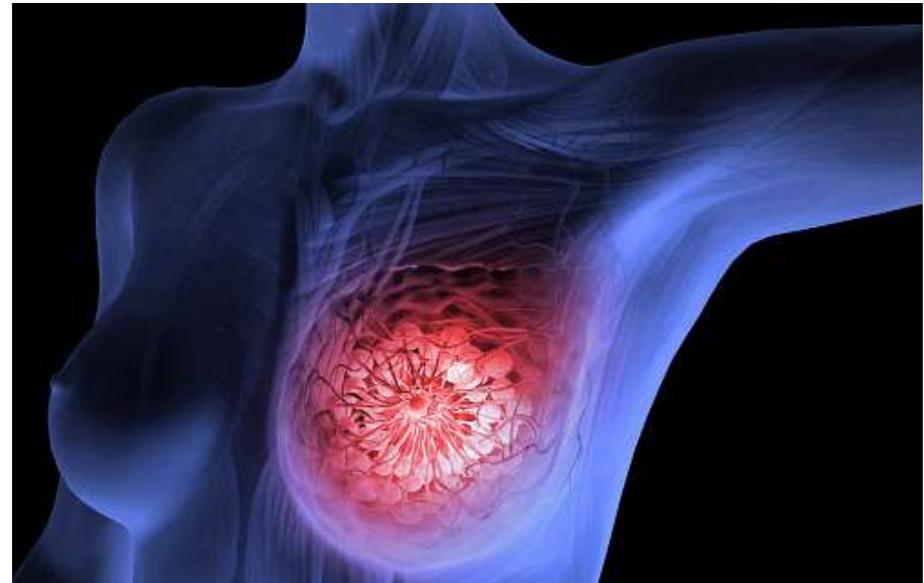
# PREVENCIÓN DE CÁNCER DE COLON



- Los mecanismos por los cuales el exceso de peso puede causar cáncer serían los siguientes:
  - Aumento de las hormonas esteroides libres en la circulación
  - Incremento de la resistencia a la insulina
  - Aumento de la insulinemia circulante
  - Aumento de los factores de crecimiento biodisponibles
  - Factores mecánicos.

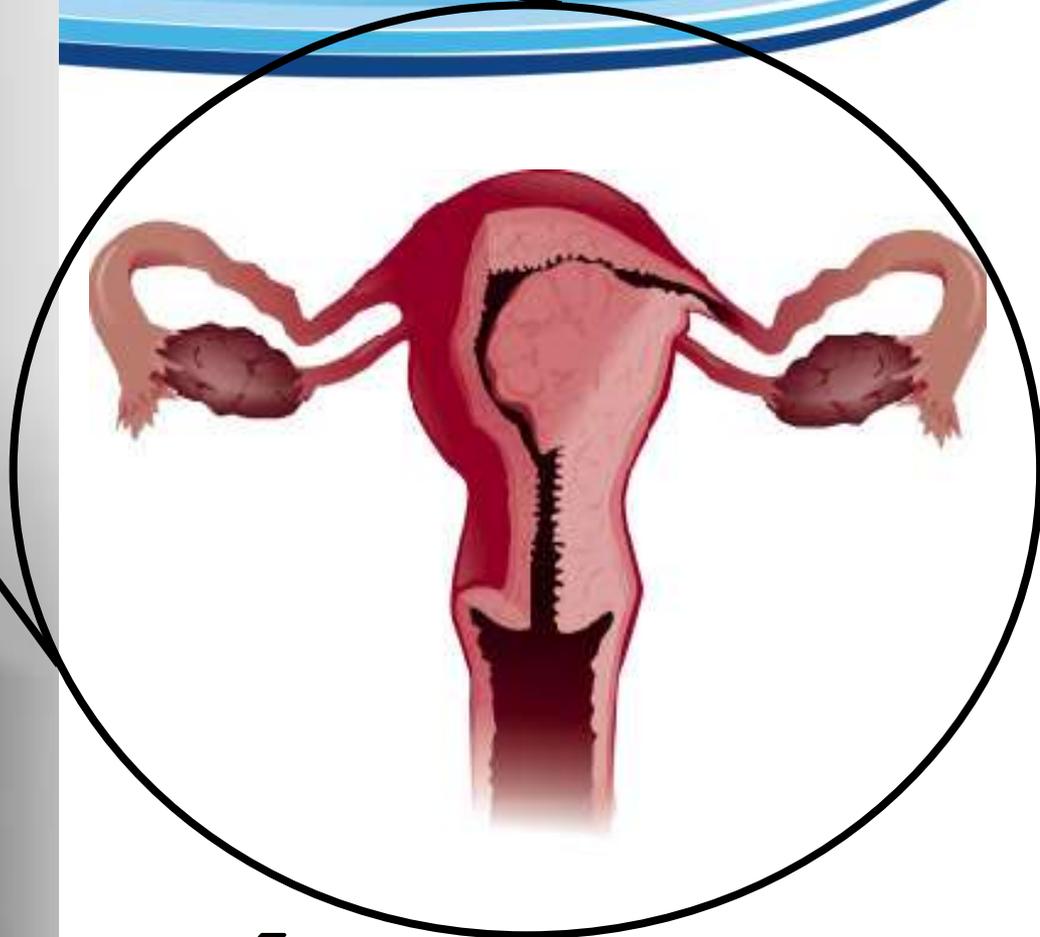


# PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA



# OBESIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

- El sobrepeso y la obesidad son reconocidos como la segunda causa evitable de cáncer, detrás del tabaquismo.
- Están asociados al aumento de:
  - Cáncer de mama en las mujeres durante la postmenopausia
  - Cáncer de colon
  - Cáncer de endometrio
  - Cáncer de vesícula
  - Cáncer de esófago
  - Cáncer de páncreas
  - Cáncer de riñón.



# **CÁNCER DE ENDOMETRIO**

# CONSUMO DE ALCOHOL

- El etanol por si mismo no es cancerígeno, pero interfiere con el metabolismo de otros agentes potencialmente promotores del cáncer.
- El alcohol interfiere con hormonas del metabolismo, actúa como solvente facilitando el transporte de cancerígenos menos solubles e interfiere con la integridad de la membrana celular y con la comunicación intercelular.

# CONSUMO DE ALCOHOL

- El consumo de alcohol representa riesgo para:
  - Cáncer de cavidad oral
  - Cáncer de faringe
  - Cáncer de esófago
  - Cáncer de laringe
  - Cáncer de colon
  - Cáncer de recto
  - Cáncer de hígado
  - Cáncer de mama.
- Cuando su consumo se combina con el tabaco, el riesgo aumenta considerablemente.

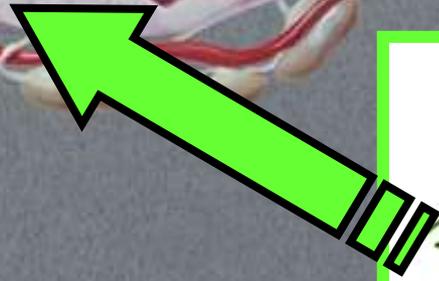
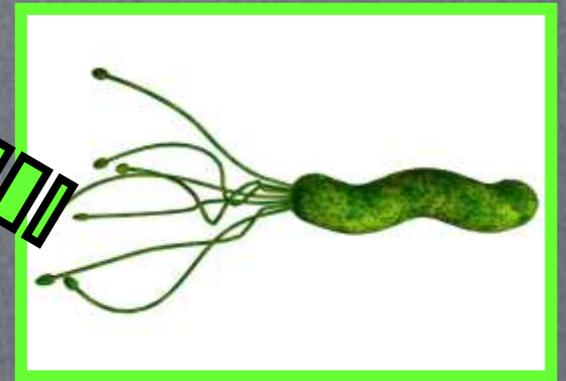
# INFECCIONES

- La prevención de algunas infecciones evitaría 26% de los casos de cáncer en los países en vías de desarrollo.
- La OMS estima que en el mundo 18% de los casos de cáncer se deben a agentes infecciosos, siendo en promedio 8% en países desarrollados y 26% en países en vías de desarrollo.
- Esta proporción coloca a las infecciones, al lado del hábito de fumar, como los más importantes agentes cancerígenos.
- Destacan el papiloma virus humano (VPH), el *Helicobacter pylori*, virus de la hepatitis B y C.

# INFECCIONES Y CÁNCER (CÁNCER DE ESTÓMAGO)



**BACTERIA  
HELICOBACTER  
PYLORI**



# PRINCIPALES INFECCIONES ASOCIADAS AL CÁNCER

Agente	Tipo de cáncer
Papiloma virus humano	Carcinoma cervical
Helicobacter pylori	Carcinoma gástrico
	Linfoma gástrico
Virus de hepatitis B (HVB) y hepatitis C (HCV)	Hepatocarcinoma
Virus Epstein-Barr	Linfoma de Burkitt
	Linfoma de Hodgkin
	Carcinoma de nasofaringe
Herpesvirus tipo 8 (HHV8)	Sarcoma de Kaposi
Virus T-linfotrópico humano tipo I (HTLV-I)	Linfoma de células T del adulto
Opisthorchis viverrini	Carcinoma de vías biliares
Schistosoma haematobium	Carcinoma de vejiga

# INFECCIONES VÍRICAS

## TUMORES

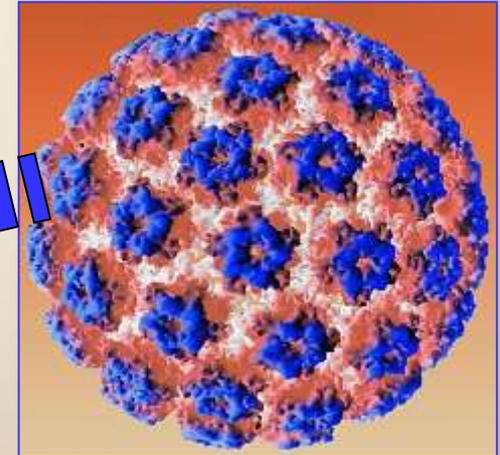
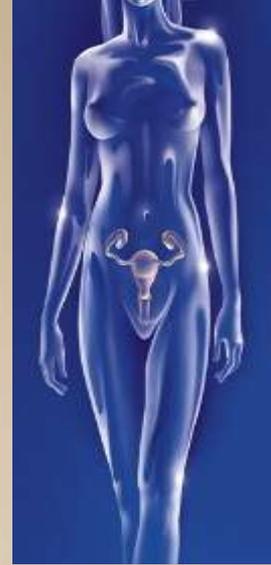
- Cervix (cuello útero)
- Hígado
- Linfomas/Leucemias
- Estomago
- Anogenital
- Sarcoma de Kaposi

## PREVENCIÓN

- Prevención infecciones
  - Vacunas
  - Uso condón
- Tratamiento

# INFECCIONES Y CÁNCER

## (CÁNCER DE CUELLO UTERINO)



VIRUS PAPILOMA HUMANO



VACUNA

# VIRUS PAPILOMA HUMANO

- El cáncer cervical es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de nuestro país, se debe prevenir de manera INTEGRAL:

- **EDUCACION**

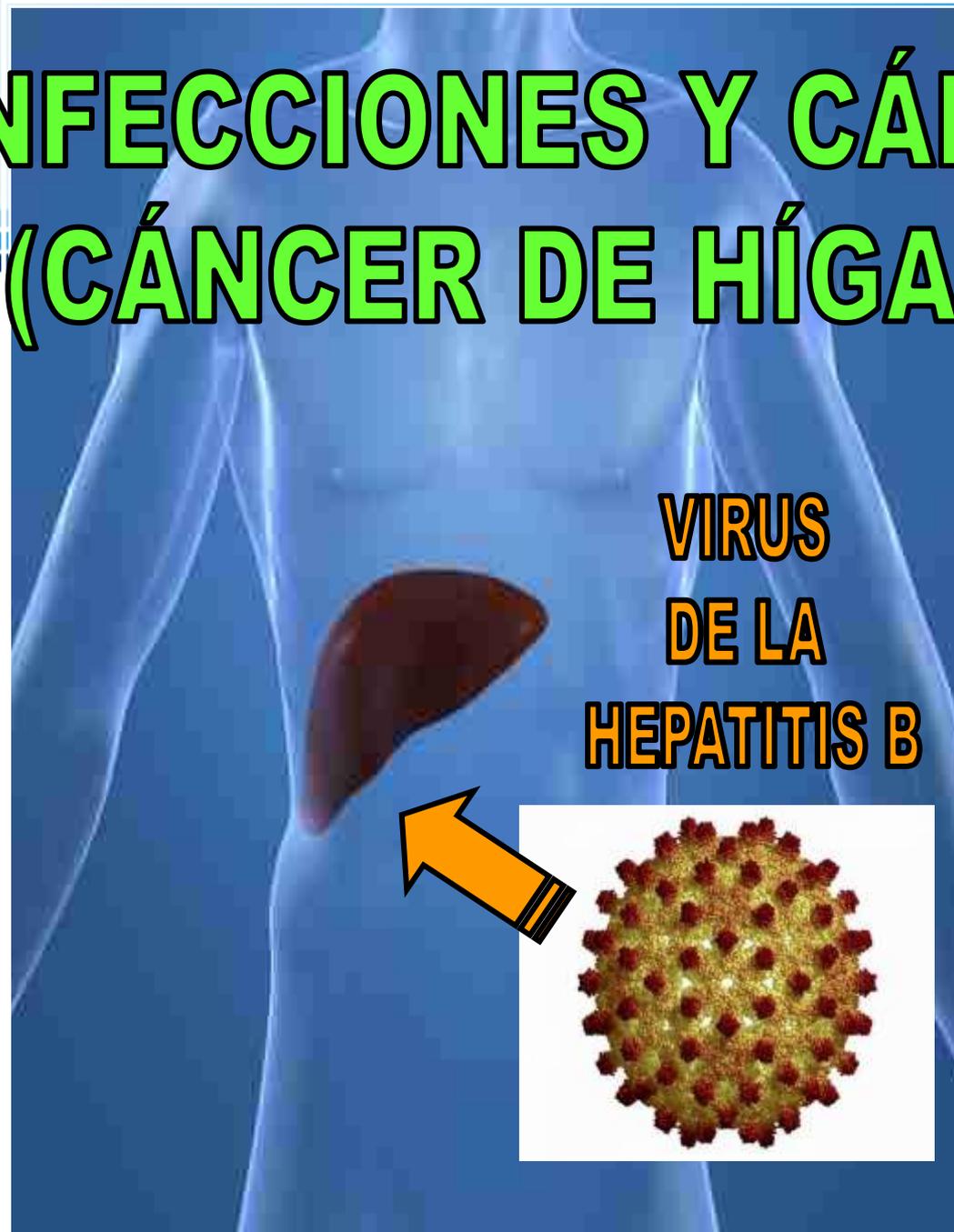
- Vacunación
- Tamizaje de calidad con cobertura
- Tratamiento oportuno



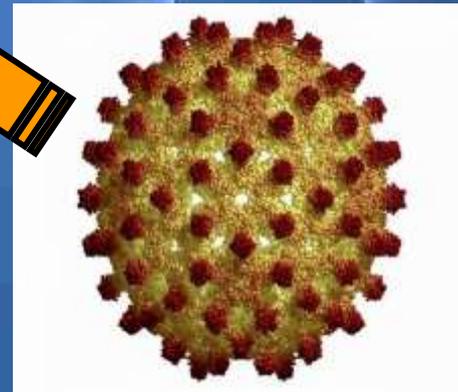
# INFECCIONES Y CÁNCER (CÁNCER DE HÍGADO)



VACUNA



VIRUS  
DE LA  
HEPATITIS B



# VIRUS HEPATITIS B

- **Áreas endémicas en Perú:**
  - Norte del Perú, Abancay y Ayacucho (Huanta), Quillabamba y la Selva
- **Carcinoma Hepatocelular**
  - 30% de cáncer en Asia y África
  - 1-2% de cáncer en Europa y América
- **VHB ES 100 VECES MAS INFECTANTE QUE EL VIH**

# RADIACIÓN SOLAR

- La exposición a la radiación ultravioleta (UV) proveniente del sol es considerada la principal causa de cáncer de piel tipo melanoma y no melanoma.
- Los factores de riesgo para el cáncer de piel son:
  - Historia familiar de cáncer de piel
  - Personas de piel clara y cabellos rubios o castaños
  - Propensión a quemaduras e incapacidad para broncearse
  - Exposición intermitente a radiación UV
  - Exposición acumulativa a radiación UV



# RADIACIÓN SOLAR

- La exposición acumulativa y excesiva en los primeros 10 a 20 años de la vida aumenta mucho el riesgo de desarrollar cáncer de piel.
- La infancia es una fase particularmente vulnerable a los efectos nocivos del sol.
- El número de quemaduras por exposición solar en infancia y adolescencia está asociado a la aparición de melanoma cutáneo en edad adulta.
- La protección de las radiaciones solares es extremadamente importante en esas etapas de la vida.



# RADIACIÓN SOLAR

- La piel clara asociada a una ocupación que exponga al individuo a la radiación solar por muchas horas durante el día puede aumentar mucho el riesgo de desarrollar cáncer de piel.
- Es el caso de los trabajadores agrícolas en las áreas rurales y los trabajadores de la pesca.



# AGENTES CARCINÓGENOS AMBIENTALES

- El cáncer ocupacional, causado por la exposición durante la vida laboral a agentes cancerígenos presentes en los ambientes de trabajo, representa de 2 a 4% de los casos de cáncer.
- Las localizaciones más frecuentes de cáncer relacionados a los agentes medioambientales son:
  - Cáncer de pulmón
  - Cáncer de piel
  - Cáncer de próstata
  - Cáncer de riñón
  - Cáncer de intestino
  - Cáncer de vejiga
  - Leucemia.

# AGENTES CARCINÓGENOS AMBIENTALES

- Algunos agentes asociados a estos cánceres son:
  - Amianto
  - Hidrocarbonatos policíclicos
  - Arsénico
  - Berilio
  - Radiación ionizante
  - Níquel
  - Cromo
  - Cloroéteres.

# INDUSTRIAS RELACIONADAS AL CÁNCER

Tipo de industria	Localización primaria del cáncer
Aluminio	Pulmón, vejiga
Llantas	Leucemia, estómago
Coquería	Piel, pulmón, riñón, intestino y páncreas
Fundición de hierro y acero	Pulmón, leucemia, estómago, próstata y riñón
Madera y mobiliario	Adenocarcinoma nasal, cáncer de bronquios, pulmón y mieloma
Cuero y zapatos	Adenocarcinoma nasal, leucemia, pulmón, cavidad oral, faringe, estómago, vejiga

# CÓDIGO CONTRA EL CÁNCER

Un estilo de vida sano mejora la salud y  
evita algunos tipos de cáncer

1. **No fume.** Si es fumador, deje de fumar lo antes posible y no fume en presencia de otras personas. Si no fuma, no pruebe el tabaco.
2. Si bebe **Alcohol**, ya sea cerveza, vino o licores, modere su consumo.
3. Aumente el consumo diario de **Verduras y Frutas Frescas.** Coma a menudo cereales con un alto contenido de fibra.
4. Evite el **Exceso de peso**, haga más ejercicio físico y limite el consumo de alimentos ricos en grasas.
5. Evite las **Exposiciones prolongadas al sol** y las quemaduras por el sol, especialmente durante la infancia.

# CÓDIGO CONTRA EL CÁNCER

## La detección precoz cura más casos

6. Respete estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a **Sustancias Consideradas Cancerígenas**. Cumpla todas las instrucciones de salud y seguridad en relación con las sustancias que pueden provocar cáncer.
7. Consulte al médico periódicamente aún sin tener síntomas, pero si nota algún bulto, una herida que no cicatriza (incluso en la boca), un lunar que cambia de forma, tamaño o color, o cualquier pérdida anormal de sangre **DEBE ACUDIR DE INMEDIATO**.
8. Consulte al médico en caso de Problemas persistentes, tales como tos o ronquera permanentes, cambio en sus hábitos intestinales, alteraciones urinarias o pérdida anormal de peso.

# CÓDIGO CONTRA EL CÁNCER

## Para las mujeres



9. Hágase un **Papanicolaou** regularmente. Participe en los programas organizados de detección de cáncer de cuello de útero.
10. **Examine periódicamente sus mamas.** Si ha cumplido 40 años inicie su evaluación con mamografía y a los 50 años de edad anualmente , participe en los programas de detección precoz del cáncer de mama

# CÓDIGO CONTRA EL CÁNCER

## Para los hombres



9. Si ha cumplido 50 años (40 años si hay antecedentes) inicie su evaluación acudiendo al urólogo para examen de próstata y prueba de PSA anualmente.
10. Participe en los programas de detección precoz del cáncer de próstata.





# Realiza más actividad física



# Conserva un peso adecuado



# Cuídate del sol



# Come más frutas



# Come más verduras



# Controla tu salud anualmente





... **GRACIAS**