

4 Febrero “Día mundial contra el Cáncer”

El Día Mundial contra el Cáncer se conmemora el 4 de Febrero, es una de las fechas más importantes a nivel nacional y mundial ya que diferentes organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) dedican sus esfuerzos para erradicar esta terrible enfermedad que cada año cobra más víctimas.

⇒ ¿Qué es el Cáncer?

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

El día contra el Cáncer es un día para generar conciencia sobre los estilos de vida saludables y chequeos que pueden ayudar a prevenir y detectar a temprana edad esta enfermedad, que causa millones de muertes al año en todo el mundo, por ello es importante tomar en cuenta los siguientes factores;

⇒ ¿Cuales son algunos signos y síntomas generales del cáncer?

Es importante reconocer algunos signos o síntomas del cáncer; sin embargo no se debe olvidar que estos signos no significan que usted tiene cáncer, no obstante si estos síntomas persisten por mucho tiempo o empeoran es recomendable consultar a su médico para conocer la causa de estos.

Pérdida de peso inexplicable; La mayoría de las personas con cáncer experimentará pérdida de peso en algún momento.

Fiebre; La fiebre es muy común en los pacientes que tienen cáncer, aunque ocurre con más frecuencia después que el cáncer se ha propagado del lugar donde se originó.

Cansancio; Puede ser un síntoma importante a medida que el cáncer progresa. No obstante, en algunos cánceres, como leucemia, el cansancio puede ocurrir al principio.

Dolor; El dolor puede ser un síntoma inicial de algunos cánceres, tales como el cáncer de los huesos o el cáncer testicular.

Cambios en la piel; Junto con los cánceres de piel, algunos otros cánceres pueden causar cambios en la piel que se pueden ver. Estos signos y síntomas incluyen:

- Coloración amarillenta de la piel y de los ojos (ictericia).
- Enrojecimiento de la piel (eritema).
- Picazón (prurito).
- Crecimiento excesivo de vello
- Oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación).



⇒ Prevención

Existen algunos mitos respecto al cáncer, sin embargo es preponderante resaltar que los mitos en su mayoría son falso por ejemplo:

No Puedo hacer nada contra el cáncer Falso La mejor forma de evitar el cáncer es llevando un estilo de vida saludable y realizándose exámenes preventivos para detectar la enfermedad a tiempo.

No existen signos ni síntomas del cáncer Falso el cáncer en su mayoría de los casos presenta síntomas en etapa tardía, es decir cuando la enfermedad esta totalmente avanzada.



Por ello es importante la prevención, es por ello que algunas medidas para la detección temprana de esta enfermedad:

- No fumar.
- Control de la obesidad.
- Disminuir la ingesta de grasas.
- Aumentar el consumo de fibras.
- Aumentar la actividad física.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Evitar la exposición solar desmedida.
- Colocar las Vacunas antivirales.
- Evitar el consumo de Antiinflamatorios (cáncer de colon).