



Cuaderno *oste* de prevención N°5

CÁNCER DE COLON Y MAMA



Como en anteriores editoriales de los cuadernos de Prevención de OSFE, queremos darles hoy algunas consideraciones sobre prevención en temas vinculados al cáncer.

El cáncer es un conjunto de enfermedades en las que nuestro cuerpo produce un exceso de células malignas (cancerosas), con crecimiento más rápido que las normales, (invaden el tejido circundante y a veces dan metástasis).

La metástasis, es la propagación a distancia, por vía fundamentalmente linfática o sanguínea de las células cancerosas y el crecimiento de nuevos tumores en los lugares de destino de dicha metástasis.

Estas propiedades diferencian a los tumores malignos de los benignos, que son limitados y no invaden ni producen metástasis.

Abordamos el cáncer de mama, por ser el tumor más frecuente en la población femenina, responsable de la mayor cantidad de casos de cáncer de la mujer y porque la educación para el autoexamen permite la detección temprana de los mismos, con la consecuente mejoría en las tasas de curación y el menor impacto sobre el físico y la psiquis de la mujer.

En el caso del cáncer colorrectal, la información destaca que es la tercera causa en frecuencia de cáncer en mujeres y hombres. La detección temprana de las lesiones que evolucionan al cáncer o los cánceres incipientes, ha permitido bajar drásticamente la mortalidad por este tipo de tumor.

Insistimos en el valor de la educación para el cuidado personal de la salud, porque estamos convencidos que mejorara la calidad de vida de nuestra gente y disminuirá las tasas de mortalidad asociadas a este tipo de enfermedades.

Tratamos de acercarles información básica sobre ambos temas y estamos como siempre a disposición desde la Obra Social, para aclarar cualquier duda y responder a las inquietudes que esta u otra información genere.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

CÁNCER DE MAMA

La mujer, en su integridad física y espiritual, hace especial cuidado de su salud, brindando atención a las diferentes partes de su cuerpo, pero es común que sienta sus mamas como el centro de su femineidad estética.

Muchas veces la mujer, no alcanza a intuir la trascendencia que tienen para sí misma, hasta que se enfrenta a una enfermedad que amenaza su integridad.

Estos razonamientos, nos imponen la tarea de informar y educar para el cuidado de la salud de sus mamas, sabiendo que la detección temprana y la prevención, son una forma segura de cuidar su salud.

Se calcula que existen entre 15.000 y 18.000 nuevos casos de cáncer de mama por año en la Argentina.

En la Obra Social Ferroviaria, el cáncer de mama, es responsable del 75% de los canceres femeninos. Una de cada ocho mujeres, se verá afectada por esta enfermedad.

La detección temprana del cáncer de mama, aumenta las probabilidades de cura.

Los tumores menores a un centímetro de diámetro, se curan en el 90% de los casos.

Diagnosticado precozmente, no es necesario extraer la mama, ni todos los ganglios axilares.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama, ha sido estudiado en profundidad y la medicina le ofrece a la mujer, la posibilidad de prevenir la aparición del cáncer mismo o la de un diagnóstico precoz, que no solo preserve la vida, sino también que evite las temidas consecuencias de este proceso, pudiendo preservar la integridad de sus mamas.

Quiénes se deben prevenir:

Toda mujer está expuesta a sufrir un cáncer de mama, aunque no todas sufren el mismo riesgo.

Riesgos:

La mujer tiene diferentes grados de riesgo de padecer un cáncer de mama. Uno de los factores de riesgo más importantes es la edad. La medicina ha triplicado la vida de la mujer, en menos de un siglo. A principios del siglo XX, el promedio de vida era de 34 años y había muy pocas muertes por esta enfermedad. Hoy la mujer tiene una expectativa de vida cercana a los 80 años.

Las mujeres mayores de 40 años, tienen riesgo aumentado de desarrollar un cáncer de mama, dado que la mayoría de los canceres, ocurren en mujeres mayores de 50 años y el mayor riesgo se da en las mayores de 60 años.



Edad:

A) En las mujeres jóvenes, entre 20 y 40 años, el cáncer de mama es infrecuente aunque no imposible y los métodos de diagnóstico, por la gran densidad de sus mamas, deben ser usados con criterios muy precisos.

Para ellas, se indica un auto-examen mensual y por el médico ginecólogo, cada vez que concurre a un control. Debe consultar inmediatamente al notar alguna anomalía en sus mamas.

Sabemos que a pesar de la existencia de la mamografía, el 90% de los cánceres de mama tempranos, son diagnosticados por las propias mujeres.

B) A partir de los 40 años el control debe ser anual, médico y mamográfico.



Factores que aumentan el riesgo de padecer un Cáncer de Mama:

Además de la edad existen otros factores de riesgo que debe conocer la mujer y evaluar el médico.

Factores:

- Familiar cercano que padece cáncer de mama
- Haber tenido un cáncer en uno de los senos
- Quienes no hayan tenido hijos o lo han tenido después de los 30 años.

¿Qué exámenes preventivos se debe realizar toda mujer?

Hasta los 40 años, las mujeres deben ser examinadas por un médico, cada 3 años y luego una vez por año.

Las mujeres deben hacer:



- Una mamografía cada 2 años, entre los 40 y 49 años.
 - Una mamografía por año, a partir de los 50 años.
-

Por supuesto que estos son lineamientos generales, posibles de modificación si el médico por cualquier otro factor, lo considera recomendable.

AUTO-EXAMEN

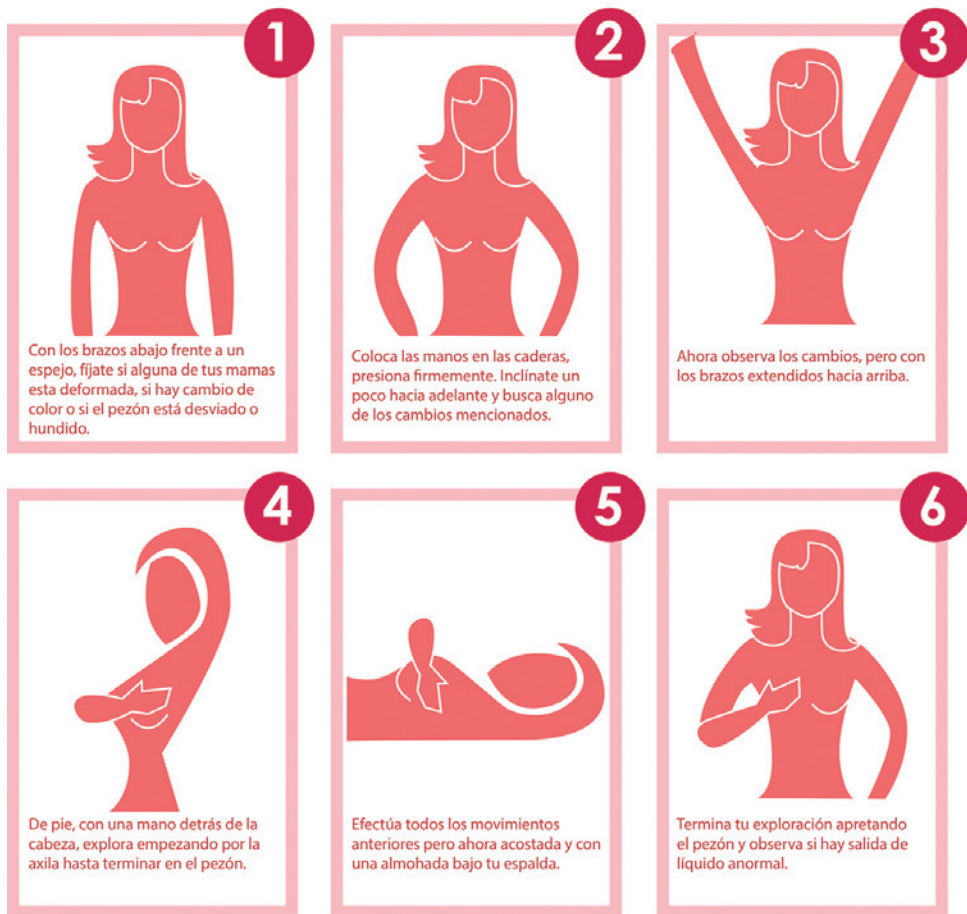
Toda mujer debe realizar un auto-examen, preferentemente diez días después de la menstruación, si ella aún ocurriera.

El examen que debe hacer de sus propias mamas consiste en:

- Palpación de sus glándulas
- Palpación de alguna dureza

Su inspección, preferentemente ante un espejo en busca de:

- Cambios de color y /o del tamaño
- Aparición de deformidades en las mamas, en el pezón o alrededores (areola)
- Secreción por el pezón
- Ganglios en la axila



IMÁGENES

Examen Médico

Toda mujer debe realizar un control mediante examen médico de sus mamas, por lo menos una vez al año, a partir de los 40 años de edad.

Este examen consiste en el examen clínico y en la elaboración y/o seguimiento de la historia clínica de la paciente.

Mamografía

Se recomienda realizar este estudio a partir de los 40 años, salvo otra indicación por antecedentes de riesgo aumentados.

Es el método ideal para realizar el diagnóstico precoz del cáncer de mama, con todos los beneficios que ella trae. Normalmente es indoloro.

Solo exige entre 15 y 20 minutos para su realización. Se realizan un mínimo de 2 mamografías de cada seno en diferentes posiciones.

El ginecólogo, determina la necesidad o no de realizar otras mamografías más específicas: focalizadas o ampliadas que son tan inocuas como las anteriores.

El buen uso de la mamografía, ha permitido disminuir más de un 50% la tasa de mortalidad por cáncer de mama.

Ecografía Mamaria

La ecografía mamaria, consiste en la utilización del ultrasonido como método de diagnóstico.

Tiene la ventaja de ser inocuo y puede repetirse sin consecuencias para la mujer.

En la mujer adulta, la ecografía se utiliza como elemento de diagnóstico complementario de la mamografía.

En la mujer adolescente o muy joven, comúnmente se utiliza la ecografía como primer elemento de diagnóstico.

Para prevenir y cuidar la salud de sus mamas:

Si tiene menos de 40 años, debe realizar un auto-examen de sus mamas mensualmente y en cada control médico ginecológico.

Si es mayor de 40 años, debe realizar además, un control médico anual, la mamografía y un auto-examen de sus mamas mensualmente.



EN TODOS LOS CASOS, SE DEBE CONSULTAR ANTE
CUALQUIER ANORMALIDAD QUE NOTE EN SUS MAMAS.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORECTAL

El cáncer colorectal, es una enfermedad que ocupa el segundo lugar en incidencia de tumores, con casi 11 mil casos nuevos por año, detrás del cáncer de mama.



En el caso de las mujeres, es la segunda causa de muerte por tumores malignos.



En hombres, es la tercera causa de muerte después del cáncer de pulmón y de próstata.

En total, provoca alrededor de 5.600 muertes anuales, el 10 por ciento del total de muertes por cáncer en nuestro país.

Al momento del diagnóstico habitual (con enfermedad sintomática), la mayoría de las personas presenta enfermedad avanzada.

Cuando el diagnóstico se realiza en etapas tempranas, hecho que en la actualidad ocurre en el 10 por ciento de los casos, la probabilidad de curación, se eleva al 90 por ciento. **Por esa razón, la detección precoz es clave.**

Las campañas de prevención, se orientan a personas mayores de 50 años de edad, es importante remarcar que el 90% de estos tumores aparecen en mayores de 50 años.

Cualquier persona a partir de esa edad, sin síntomas y sin antecedentes personales o familiares de cáncer de colon o recto, puede padecer esta enfermedad.

El tabaco, la ingesta de alcohol, una dieta ricas en grasa o carnes rojas escasa en vegetales y frutas, son hábitos que incrementan el riesgo.

Las personas con mayor riesgo son aquellas con antecedentes familiares de pólipos o cáncer de colon y con antecedentes de enfermedades inflamatorias intestinales crónicas.

Existen casos que pueden presentar un cáncer colorectal a más corta edad y representan el 25 por ciento del total de casos de ese tipo de cáncer.

La década de mayor incidencia, va entre los 65 y los 75 años.

La mayoría de los tumores colorectales, se originan en pequeños crecimientos llamados pólipos, que aparecen en el intestino. Algunos de estos pólipos, los adenomas, tienen una posibilidad de transformarse en cáncer de colon, luego de varios años de evolución, dado que tardan entre 10 y 15 años en crecer y solo un 5-10% se transforman en cáncer.

El cáncer de colon, afecta indistintamente a mujeres y a hombres, aunque existen grupos de población especialmente sensibles que tienen más probabilidades de padecer la enfermedad:

- Mayores de 50 años: con la edad, aumenta el riesgo de aparición de pólipos en el colon. Es poco usual que afecte a quienes no superan los 40 años.
- Personas con antecedentes personales y familiares de cáncer de colon y/o pólipos: si un familiar cercano (abuelos, padres, hermanos) ha padecido la enfermedad, es posible que se haya transmitido por vía genética. Igualmente, si ya se ha dado en la persona la aparición de pólipos o cáncer, se incrementa el riesgo de un nuevo tumor.
- Personas con enfermedades inflamatorias intestinales, como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn.

Si pertenece a cualquiera de estos grupos, lo más conveniente es que consulte a su médico de atención primaria y se realice estudios para prevenir el cáncer de colon



Otros factores de riesgo que debe tener en cuenta y que también pueden favorecer la aparición de pólipos y/o tumores, son:

- **Mala alimentación**: el cáncer de colon, con frecuencia este asociado a las dietas ricas en grasas animales (carnes rojas) y pobres en fibra.
- **Inactividad física**: Llevar una vida sedentaria y no realizar ninguna actividad física, también aumenta el riesgo.



- **Consumo de tabaco o alcohol:** ambos facilitan el desarrollo de pólipos en la mucosa del colon, que son los precursores del cáncer.



EL CÁNCER DE COLON, ES UNO DE LOS CÁNCERES QUE SE PUEDE DIAGNOSTICAR PRECOZMENTE, ANTES QUE LA PERSONA NOTE ALGÚN SÍNTOMA.

Para ello se utilizan distintas pruebas:

- 1. Sangre oculta en materia fecal (SOMF):** Es muy sencillo e indoloro y sirve para detectar si existe sangre en la materia fecal.
- 2. Análisis de sangre y orina:** Sirven para conocer el estado general del paciente y detectar complicaciones asociadas al proceso tumoral.
- 3. Tacto rectal:** El tacto rectal consiste en la exploración digital del ano y parte del recto.
- 4. Colonoscopia:** Con esta prueba se consigue observar la mucosa de todo el colon y el recto a través de un tubo flexible (endoscopio). En la actualidad, se realiza bajo sedación, así el paciente no siente dolor, está relajado y se evitan las molestias producidas por la distensión del tubo digestivo al introducir el endoscopio.
- 5. Biopsia:** si durante la colonoscopia el médico observa una lesión sospechosa, procederá a extraer una pequeña muestra de tejido, que deberá ser analizada para poder confirmar o descartar la existencia de un cáncer.
- 6. Otras pruebas:** Si finalmente se diagnostica cáncer de colon, se deben realizar otras pruebas para saber si la enfermedad ha afectado a otros órganos o solo afecta al tubo digestivo, como radiografía de tórax, ecografías y marcadores tumorales, indicadas por su médico de atención primaria.



oste Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa