



INFORMACIÓN PARA PACIENTES

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

FUNDACIÓN ARTURO LÓPEZ PÉREZ


falp
Juntos contra el cáncer

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer es una de las principales causas de muerte en el mundo. En Chile, ocupa el primer lugar junto con las enfermedades del sistema circulatorio. Se estima que, para el año 2040, los nuevos casos de cáncer aumentarán en un 77,6% en comparación con las cifras actuales.

 800 24 8000 y desde celulares 2 2712 8000

 José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago

 www.falp.org

¿Qué es el cáncer y cuáles son sus factores de riesgo?

El cáncer es el crecimiento descontrolado de células que tienen daño en su ADN. Estas células anormales pueden llegar a generar tumores que, si no se tratan, son capaces de crecer y diseminarse a otros lugares del cuerpo.

Existen factores de riesgo que influyen en el origen de un cáncer. Algunos de ellos no son modificables, como la edad, el sexo o ciertas mutaciones genéticas heredadas. Pero es importante saber que también existen factores asociados al estilo de vida que pueden incidir en el desarrollo de varios tipos de cáncer. Conocerlos y modificar esas conductas de riesgo puede ayudar a prevenir la enfermedad.

El propósito de esta guía es que conozcas cuáles son los factores de riesgo modificables del cáncer y qué puedes hacer para promover tu autocuidado y disminuir las posibilidades de desarrollar esta enfermedad.



Algunos factores de riesgo modificables del cáncer son:



Consumir tabaco.



Tener sobrepeso u obesidad.



Consumir alcohol.



Contraer cierto tipo de infecciones.



Mantener un estilo de vida sedentario.



Estar expuesto(a) a ciertas hormonas.



Recibir radiación o demasiada luz solar.

¿En qué consiste el autocuidado?

El autocuidado abarca todas las acciones que puede realizar una persona para mantener una buena salud y detectar precozmente enfermedades. Estas acciones corresponden a actividades que hace la propia persona y que tienen relación con su alimentación, el entorno en el que vive y su estilo de vida, como por ejemplo, mantenerse activo(a) físicamente. De esta manera, es posible disminuir los factores de riesgo asociados al desarrollo de cáncer.

Se estima que alrededor de 4, de cada 10 cánceres son prevenibles si se modifican algunos de estos factores de riesgo.

Prevención del cáncer: ¿Qué puedo hacer para controlar mis factores de riesgo?

Expertos en oncología, junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), recomiendan una serie de medidas que se pueden tomar para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer en el futuro.

NO FUMES



El tabaco es uno de los factores de riesgo más relevantes para desarrollar cáncer. Se estima que es responsable de 1 de cada 3 muertes por cáncer.



En consecuencia, es aconsejable abstenerse de fumar tabaco o cigarrillos electrónicos, ya que estos últimos también pueden llevar al consumo de tabaco. Si ya fumas, considera buscar asistencia profesional para dejar el hábito.

Convierte tu hogar en un ambiente libre de humo. Apoya y fomenta las leyes que garantizan áreas libres de humo de tabaco para proteger nuestra salud.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

- **Define un plazo** para comenzar el abandono del cigarro, no tiene por qué ser inmediato.
- **Identifica los factores que te llevan a fumar:** cambia o elimina las acciones que asocias al consumo de tabaco.
- **Escribe las razones:** haz una lista de cosas por las que quieres dejar de fumar.
- **Involucra a tu familia:** pídeles apoyo, especialmente en momentos difíciles.
- **Incorpora hábitos saludables:** aumenta la actividad física y el consumo de verduras y frutas.
- **Desvía la atención:** en vez de encender un cigarro, dirige tu foco a realizar otras actividades de tu gusto.
- **Prémiate:** define ciertos estímulos a medida que vayas cumpliendo metas.
- **Busca ayuda:** pregunta a tu médico cómo acceder a un programa integral de cesación tabáquica.

¿Es conveniente reemplazar los cigarrillos por cigarrillos electrónicos o vapeadores?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que contienen un líquido que, al ser calentado, se evapora y se inhala. Estos dispositivos tienen efectos perjudiciales: a nivel bucal generan infecciones, caries y periodontitis; y a nivel cardiovascular aumentan el riesgo de generar infartos y trombosis.

Además, contienen propilenglicol y glicerina, que al ser sometidos a la combustión producen formaldehído, acetaldehído y acroleína. Estas sustancias se consideran mutagénicas y carcinogénicas, lo que significa que tienen el potencial de causar cambios en el ADN de las células y provocar cáncer.

Por las razones anteriores, no es recomendable usar cigarrillos electrónicos o vapeadores.

MANTÉN O ALCANZA TU PESO SALUDABLE



La Organización Mundial de la Salud (OMS) asocia la obesidad con al menos 13 tipos de cáncer. Reducir el exceso de grasa corporal no sólo puede ayudar a prevenir estas enfermedades, sino que también actúa como un factor protector contra otras afecciones crónicas, como la diabetes, la hipertensión y diversas enfermedades cardiovasculares.



La obesidad se determina, la mayoría de las veces, según el Índice de Masa Corporal (IMC) y la medición de la circunferencia de la cintura.

¿Cómo calculo mi IMC?

Para calcular el IMC, debes conocer tu peso (en kilos) y estatura (en metros) y aplicar la siguiente fórmula:

IMC: $\frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$

Ejemplo: $\frac{63 \text{ kg.}}{1,59\text{m} \times 1,59\text{m}}$

IMC	
Bajo peso	Menos de 18,5
Normal	Entre 18,5 y 24,9
Sobrepeso	Entre 25 y 29,9
Obesidad	Entre 30 y 39,9
Obesidad mórbida	Igual o sobre 40

En el ejemplo, el IMC es 24,9, lo que equivale a un índice de masa corporal normal.

*** Esta interpretación no aplica para niños, adolescentes, adultos desde los 65 años ni embarazadas.*

En la siguiente tabla puedes obtener tu IMC cruzando tu peso (en kg) con tu talla o altura (en m).

Peso (kg)	Altura (m)									
	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	

También es importante controlar la circunferencia de la cintura. Esta medida da cuenta de cómo se distribuye la grasa corporal. La adiposidad central (acumulación de grasa en el abdomen) aumenta el riesgo de tener enfermedades metabólicas como la diabetes. El exceso de grasa abdominal y la resistencia a la insulina pueden debilitar la acción de células que deben generar alertas tempranas para destruir células malignas.

¿Cómo calculo mi circunferencia de cintura?

Debes tener una huincha de medir flexible, ponerte de pie y realizar una exhalación. Busca por el costado el punto medio entre el hueso más prominente de la cadera y el borde inferior de las costillas (esto suele coincidir con el ombligo).

> Valores de riesgo



Mujeres: mayor o igual a 88 cm.

Hombres: mayor o igual a 92 cm.



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



Incorporar ejercicio físico a tu rutina diaria y reducir el tiempo que pasas sentado puede ser beneficioso para prevenir varios tipos de cáncer.



La Organización Panamericana de la Salud recomienda:



Realiza entre

150 - 300

minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, es decir, cualquier actividad que te haga sudar y respirar más rápido.



O entre

75 - 150

minutos de actividad física vigorosa.

Además, es aconsejable realizar actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares 2 veces a la semana. Esto reporta beneficios adicionales a la salud.

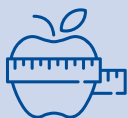
¿Qué es actividad moderada, actividad vigorosa y fortalecimiento de grupos musculares?

- **Actividad física moderada:** requiere un esfuerzo medio, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Ejemplos: caminar a paso rápido, bailar, hacer labores domésticas, participar en juegos/deportes con niños, realizar trabajos de construcción.
- **Actividad física vigorosa:** requiere gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento importante de la frecuencia cardíaca. Ejemplos: deportes en general (fútbol, voleibol, baloncesto, tenis, ciclismo), gimnasia aeróbica, zumba, natación rápida.
- **Fortalecimiento de grandes grupos musculares:** actividades que permiten fortalecer los músculos. Ejemplos: levantar pesas, cargar las compras, hacer flexiones, levantar el propio peso y usar bandas de resistencia.

La actividad física tiene múltiples beneficios: reduce el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrales vasculares, diabetes y depresión. También es un factor protector para el desarrollo de varios tipos de cáncer, entre ellos colorrectal y de mama, según el National Cancer Institute de Estados Unidos.



ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE



A continuación, encontrarás recomendaciones para llevar una dieta saludable. Estas te permitirán mantener un peso normal y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer.



Limita el consumo de alimentos ultraprocesados:

la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura define los alimentos ultraprocesados como aquellos que han sido preparados en forma industrial a partir de sustancias e ingredientes derivados de otros alimentos. La materia prima del producto se ha alterado durante su fabricación al agregarle azúcares, sal, aditivos y colorantes. No contienen casi ningún componente natural. Generalmente son altos en sal (sodio), azúcar y grasas saturadas.

Algunos alimentos ultraprocesados son las golosinas, snacks salados como papas fritas, galletas y comida rápida.

Prefiere el consumo de alimentos naturales o preparados en el hogar, así como alimentos libres de sellos “altos en” o que contienen pocos ingredientes en sus etiquetados.



Limita el consumo de carnes rojas: su consumo elevado se asocia a un mayor riesgo de cáncer de colon. Se recomienda consumir máximo 350-500 gramos (considerando el peso de la carne cocida) distribuidos durante la semana. Puedes alternar con otras fuentes de proteína, como carne de ave y pescado, huevos y legumbres.



Evita el consumo de carnes procesadas: su consumo se considera un factor de riesgo para desarrollar cáncer. Estas han pasado por procesos de fermentación, ahumado, marinado o se les ha añadido sal para su conservación. Entre ellas se encuentran jamón, tocino, pastrami, salame, paté, prietas, salchichas, hamburguesas y embutidos varios. Evita su consumo, así como el de carnes muy asadas.



Disminuye el consumo de sal: la ingesta debe ser menor a 5 gramos diarios de sal (o 2,3 g de sodio), lo que equivale a una cucharadita. Evita los alimentos con el sello “alto en sodio”.



Consume al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras: estas deben ser de distintos colores para aumentar el consumo de vitaminas y minerales. Los jugos de fruta son bajos en fibra en comparación con una fruta entera y además contienen más azúcar, por lo que se recomienda limitar su consumo.



Aumenta el consumo de fibra en tu dieta.

¿Cómo puedo aumentar mi consumo de fibra?

La fibra se encuentra en algunos alimentos y es beneficiosa para tu salud. Participa en el control de los niveles de azúcar en la sangre y reduce los niveles de colesterol. Ciertos tipos de fibra tienen efecto antioxidante, por lo que reducen el riesgo de cáncer.

El consumo de fibra es fundamental para mantener un adecuado funcionamiento del intestino. Además, protege de patologías como cáncer de colon, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Los alimentos que contienen fibra son frutas y verduras, especialmente manzanas, naranjas, zanahorias, brócolis y cebollas. También salvado de avena y de trigo, y cereales integrales. Prefiere el pan o arroz integrales en lugar de pan y arroz blancos. Ciertos frutos secos, semillas y legumbres como porotos y lentejas también son ricos en fibra.

Hidrátate adecuadamente:

- > **Hidratar el cuerpo disminuye el apetito** y permite eliminar toxinas. Debes consumir por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
- > **Evita el consumo de bebidas azucaradas**, prefiere el agua potable.
- > **La OMS recomienda evitar el uso de endulzantes y edulcorantes.** Reemplazar los azúcares libres con edulcorantes no ayuda a controlar el peso a largo plazo (excepto si tienes diabetes).
- > **Limita el consumo de bebidas como el mate, el té y el café a temperaturas muy altas.** La ingesta de líquidos muy calientes se asocia a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de esófago. Por lo anterior, espera unos minutos hasta que sientas que el líquido no te quema los labios ni la lengua.

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL



El consumo de alcohol se asocia al desarrollo de distintos tipos de cáncer.

En el caso de que decidas beber alcohol, limita su ingesta: máximo 2 unidades al día en el caso de hombres y 1 unidad al día en el caso de las mujeres.

**1 unidad
equivale a**



350 ml

de cerveza con
5% de alcohol.



150 ml

de vino con
12% de alcohol.



45 ml

de un destilado.

PROTÉGETE DEL SOL



La exposición a rayos ultravioleta (UV) es el principal factor de riesgo del cáncer de piel. Dado que sus efectos se acumulan, cada exposición aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel.



Para prevenir el cáncer de piel:

- **Evita exponerte al sol** entre las 11:00 y 16:30 hrs.
- **Busca lugares que te protejan del sol**, como toldos, quitasoles o techos.
- **Protege las zonas expuestas al sol** con sombrero, camiseta y lentes con filtro UV.
- **Utiliza filtro solar mayor a FPS 30** contra rayos UV-A y UV-B todo el año, incluso en días nublados.
- En el uso diario, **ponte protector solar tres veces al día**. Si te expones al sol, aplícalo cada 2 horas.
- **Conoce la regla de los dedos para la aplicación del protector solar:**



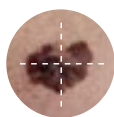
Para el rostro, cada brazo y cada pierna debes aplicar **2 dedos de protector solar**.



Para el torso y espalda, debes aplicar **4 dedos de protector solar**.

Autoexamen de piel

La detección temprana es fundamental para mejorar el pronóstico del cáncer de piel. Para ello, es importante realizar periódicamente el autoexamen de piel, que consiste en revisar tus lunares de acuerdo a una sencilla regla denominada **“Regla del ABCDE”**.



Asimetría

Una mitad es distinta a la otra.



Diámetro

Mayor de 6 mm.



Bordes

Irregulares o poco definidos.



Evolución

Cambio de tamaño, forma y color.



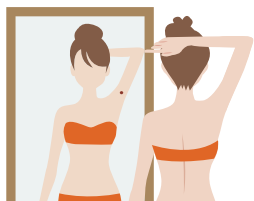
Color

Varias tonalidades como: rojo, negro, azul.



¿Cómo realizo el autoexamen de piel?

Revisa tus lunares (la forma, tamaño y color de cada uno y si han aparecido algunos nuevos). Busca zonas que pudieran estar irritadas, con heridas que no sanan.



De pie frente a un espejo de cuerpo completo, comienza por los codos y revisa todos los lados de tus brazos. No olvides las axilas.

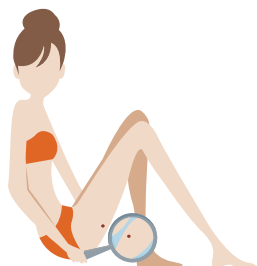


Utilizando dos espejos (de mano y cuerpo entero), observa la parte posterior de tu cuello, hombros, parte superior de la espalda y brazos. Continúa con la parte inferior de la espalda, nalgas y ambas piernas.

Inspecciona a fondo el cuero cabelludo, usando el espejo para exponer cada sección de tu cabeza. Si puedes, pídele a un amigo o familiar que te ayude.

Examina tu cuello, pecho y torso. Las mujeres deben levantar los senos para ver la parte inferior.

Revisa cuidadosamente tus manos: palma, dorso, entre los dedos y en las uñas. Continúa hasta las muñecas y la parte delantera y trasera de los antebrazos.



Siéntate y con el espejo revisa la zona genital, piernas, muslos, tobillos, parte superior de los pies, entre los dedos, bajo las uñas, plantas y talones.

CUIDA TU RUTINA DE SUEÑO



Dormir adecuadamente es un factor protector para la salud. Contribuye al funcionamiento correcto del cuerpo y la mente. Durante el sueño se consolidan los recuerdos, se fortalece el sistema inmunológico y se secretan ciertas hormonas. Por lo tanto, propiciar un buen dormir es un factor protector para el desarrollo de ciertas enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión, entre otras.



¿Cómo puedo mantener una buena calidad de sueño?

Existe una serie de prácticas que tienen por objetivo mantener la calidad del sueño, que en su conjunto se conocen como “higiene del sueño”. Las principales recomendaciones son:

- **Sé consistente:** establece un horario para acostarte que te permita dormir entre 7 y 9 horas. Debes ser constante con este horario todos los días. Es aconsejable que te levantes todos los días a la misma hora, incluso fines de semana.
- **A la hora de dormir, mantén tu dormitorio tranquilo,** oscuro, sin luces y a una temperatura agradable.
- **No mantengas dispositivos electrónicos** en tu dormitorio y deja de usarlos un tiempo antes de ir a dormir.

CUÍDATE DE SUSTANCIAS CON POTENCIAL CANCERÍGENO EN EL AMBIENTE



Si cocinas o calientas tu hogar con carbón o leña, evita la acumulación de humo dentro de la casa. Recuerda ventilar.



Si existe alta contaminación del aire en tu entorno, limita el tiempo que pasas al aire libre.

En algunos ambientes laborales se podría estar expuesto(a) a sustancias que pueden producir cáncer, como arsénico, níquel, cromo, benceno, radiaciones ionizantes y ciertos pesticidas. Infórmate si en tu trabajo ocurre esto y exige y adopta las medidas de protección recomendadas.

PROTÉGETE DE ESTAS INFECCIONES



Existen algunas infecciones que pueden producir cáncer, como el virus de la hepatitis B y C, del papiloma humano (VPH) y de inmunodeficiencia humana (VIH). Para prevenirlas, ten en cuenta los siguientes consejos e infórmate sobre los esquemas de vacunación para niños y niñas, y grupos de riesgo.

- **La detección temprana del virus de la hepatitis B y C y su tratamiento contribuyen a prevenir el cáncer de hígado.** Consulta con profesionales de la salud para saber si puedes beneficiarte de la detección precoz de este tipo de infección.
- **Hazte el test de detección del VIH** e infórmate sobre los programas de prevención y tratamientos disponibles. El VIH puede debilitar el sistema inmune, haciendo que las personas que tienen esta infección sean más propensas a desarrollar ciertos tipos de cáncer, como sarcoma de Kaposi, linfoma no Hodgkin y el cáncer de cuello uterino.
- **Cualquier persona puede estar expuesta a la infección por VPH,** principal factor de riesgo para el desarrollo de cáncer cervicouterino. Es la infección de transmisión sexual (ITS) más común: 8 de cada 10 personas estarán expuestas a esta durante su vida y el uso de condón sólo protege en forma parcial. A pesar de esto, se recomienda utilizar preservativo de manera correcta y sistemática, especialmente con parejas nuevas o casuales.

La vacunación es clave en la protección contra el VPH. La vacuna contra el VPH es parte del Programa Nacional de Inmunizaciones y se aplica en los colegios. La primera dosis se administra en cuarto básico y la segunda dosis en quinto básico.

Es recomendable que todas las personas menores de 25 años que no hayan completado su esquema de vacunación contra el VPH reciban esta vacuna.

OTRAS RECOMENDACIONES



Durante la menopausia, se recomienda que el uso de terapia de reemplazo hormonal se realice sólo bajo indicación y supervisión médica, ya que conlleva riesgos. Es importante consultar con el especialista que prescriba la terapia para conocer detalladamente estos riesgos.



Si eres mujer y tienes o vas a tener hijos, en etapa de lactancia prefiere amamantarlos la mayor cantidad de tiempo posible. Esto ayuda a prevenir el cáncer de mama, además del exceso de peso en los niños y niñas.

Detección precoz del cáncer: ¿Qué puedo hacer para tratarlo oportunamente?

El cáncer tiene más opciones de ser curado si se diagnostica y trata a tiempo. Por ello, contrólate con los exámenes indicados para su detección oportuna, según tu sexo y edad. Evalúa con tu médico la conveniencia de realizarte otras pruebas de acuerdo a tus factores de riesgo.

FALP cuenta con el Programa FALP OncoControl. Este ofrece prestaciones a todas las personas que deseen comenzar un programa de seguimiento estandarizado, a través del Centro Médico de la institución. Te invitamos a agendar tu hora para ingresar a control en el Programa.

Estos son los exámenes recomendados para la detección temprana, según tipo de cáncer:



Mama: debes realizarte una mamografía anual a partir de los 40 años.



Cuello uterino: debes comenzar a realizarte el Papanicolaou desde los 25 años, cada 3 años. A partir de los 30 años, puedes reemplazar este examen por el test de detección de VPH, que se realiza cada 5 años.



Colon: realízate un test de sangre oculta en deposiciones cada 2 años a partir de los 45 años (tanto hombres como mujeres).



Pulmón: se recomienda realizar un TAC de tórax de baja emisión si estás dentro del grupo de riesgo. Este abarca a personas mayores de 50 años que han fumado más de una cajetilla diaria de cigarros al día durante un periodo de 20 años.



Próstata: debes realizarte un test de antígeno prostático desde los 50 años en forma anual.



Estómago: se recomienda realizar un test de antígeno en deposiciones para detectar la bacteria *Helicobacter pylori* en personas que tienen 35 años o más.



Vesícula: se recomienda realizar una ecotomografía abdominal a todas las personas que tienen 40 años o más, para detectar cálculos en la vesícula biliar.

Signos de alarma

Si tienes síntomas que duran algunas semanas, es necesario que consultes a un médico. Algunos son:

- Baja de peso significativa, sin una razón conocida.
- Sudoración nocturna sin razón aparente.
- Sensación de cansancio y fatiga que dura un tiempo prolongado.

- Deposiciones u orina con sangre.
- Cambios en los hábitos del intestino (frecuencia, consistencia y color de las deposiciones).
- Dificultad o dolor al orinar.
- Sensación de acidez que no desaparece.
- Aparición de hinchazón o bultos en alguna parte del cuerpo.
- Cambios en la piel: aparición de nuevos lunares o cambios de color y tamaño en lunares que ya existían.

¿Qué voy a hacer por mi autocuidado?

A continuación, te invitamos a reflexionar y escribir aquellas conductas que puedes integrar en tu vida diaria y que puedan ser un aporte en tu autocuidado para la prevención del cáncer.



 800 24 8000 y desde celulares 2 2712 8000

 José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago

 www.falp.org

 [falpfundacion](#)  [Falpcomunicaciones](#)  [Fundación Arturo López Pérez](#)