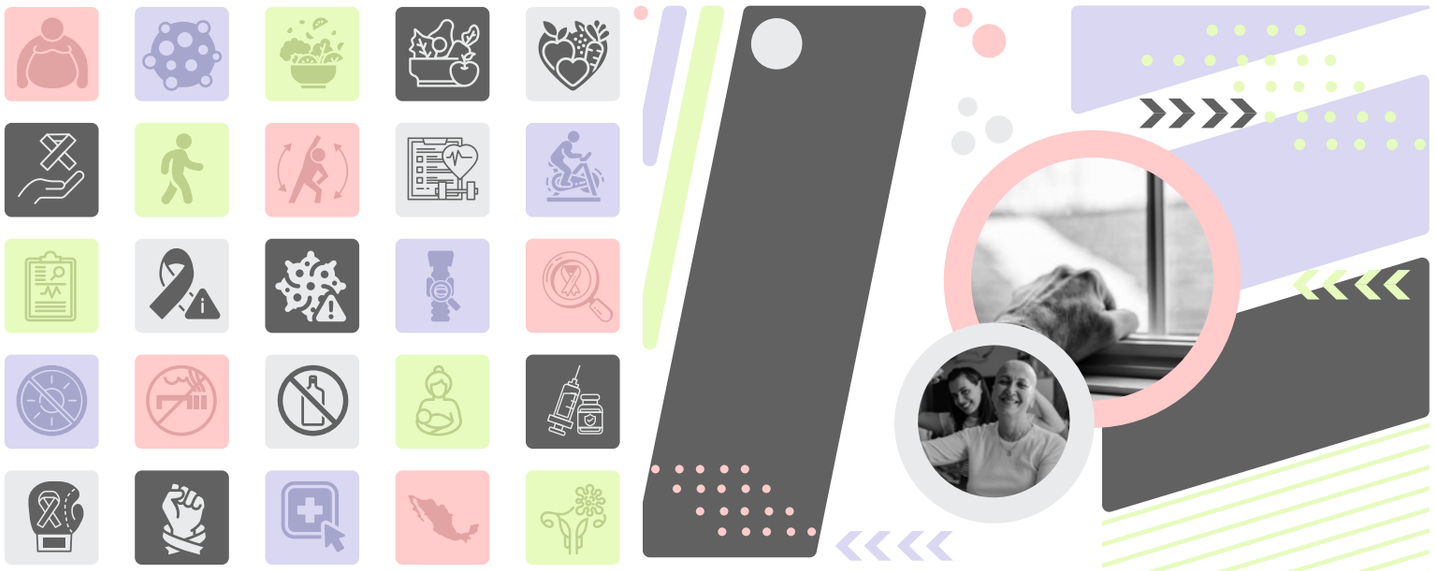

Visión CEVECE
2025 Semana 45

lucha**contra** **el**cáncer

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

alimentación

- La obesidad y el sobrepeso se han relacionado con el desarrollo de diversos cánceres, incluidos los de mama, colon y útero. El consumo de alimentos saludables en raciones más pequeñas puede contribuir a reducir los kilos de más o a mantener el peso dentro de límites saludables.
  - Consume, como mínimo, 5 raciones de fruta y verduras al día.
  - Limita el consumo de grasas saturadas a partir de la carne, de los productos lácteos enteros y de los alimentos procesados.
  - Incluye alimentos ricos en fibra (pan y cereales integrales, fruta y verduras crudas).
  - Evita el consumo de alimentos procesados (por ejemplo, carne asada, casi carbonizada, a la parrilla, carnes ahumadas, embutidos, entre otros), ya que pueden contener mayores niveles de carcinógenos.
- Exceso de grasa. Diversos estudios ponen en evidencia una estrecha relación entre el aumento del contenido de grasa de la dieta con el aumento de la incidencia y la mortalidad del cáncer de mama, de colon, de recto y de próstata sobre todo; pero también parece tener relación con el cáncer de ovario, de endometrio y de páncreas.
- Calorías en nuestra dieta. El consumo de glucosa de absorción rápida (sacarosa que se encuentra en el azúcar de caña) ha aumentado. El consumo de azúcar natural (en polvo o en terrones) ha disminuido, pero, en cambio, las cantidades de azúcar incorporadas a los alimentos han aumentado (pasteles, cremas, confituras, helados).
- Carnes rojas. El excesivo consumo de carne de vaca y de cerdo está en estrecha relación con el cáncer de colon y recto. Comemos demasiadas grasas animales aportadas bajo forma de carne.
- Alcohol. Está reconocido como sustancia co-carcinógena que produce cáncer fundamentalmente por interacción con el tabaco y en aquellas localizaciones con las que entra en contacto. Existe suficiente evidencia para demostrar su asociación con el cáncer de la cavidad oral, de cabeza y cuello, de faringe, de laringe, de esófago e hígado.

La obesidad y el sobrepeso se han relacionado con el desarrollo de diversos cánceres, incluidos los de mama, colon y útero.

actividadfísica

- El ejercicio practicado con regularidad reduce estos riesgos y confiere numerosos beneficios para la salud.
- Practica algún tipo de ejercicio con regularidad la mayoría de días de la semana por lo menos durante 30 minutos. Pueden ser útiles, incluso, pequeños esfuerzos para incrementar tu actividad física diaria (en lugar de utilizar el ascensor, subir por las escaleras, estacionarse más lejos y caminar o dar largos paseos con sus amigos o su perro).
- Los estudios en supervivientes de cáncer han encontrado que la actividad física moderada está asociada con la reducción del riesgo de morir por cualquier causa (24 a 67%) y por cáncer de mama (50 a 53%). Otras investigaciones mostraron que el ejercicio mejora la fatiga, ansiedad, depresión, autoestima, felicidad y calidad de vida en estas personas.
- La actividad física posterior al tratamiento se asocia con mayor supervivencia general y periodos libres de la enfermedad, mientras que el sobrepeso y la obesidad se han visto relacionadas con el aumento del riesgo de recurrencia y menor sobrevivencia. Varios estudios clínicos han mostrado que el ejercicio puede mejorar la función del corazón y de los pulmones en las personas supervivientes.

- Algunos de los aspectos que impiden realizar actividades físicas incluyen los síntomas, la capacidad física y aspectos psicosociales o financieros. Otras causas son la falta de conocimiento sobre programas de ejercicio, ambientes poco favorables en la comunidad y algunas obligaciones laborales o familiares.
- Se recomienda a las y los supervivientes de cáncer que eviten la inactividad física en lo máximo de sus posibilidades y realicen al menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico moderado, como caminar, y ejercicios de resistencia dos o tres veces por semana. Comienza despacio e incrementa con el tiempo.
- Caminar con regularidad es bueno para tu corazón, huesos, músculos, articulaciones pulmones, cerebro y mente. También aumenta el tamaño del cerebro y mejora su irrigación, reduce el riesgo de infarto cerebral, disminuye la duración de un resfriado, previene las varices, alivia los síntomas de la menopausia e incrementa el rendimiento en el trabajo. Cada vez hay más estudios que encuentran nuevos beneficios por caminar, el ejercicio más sencillo, fácil de hacer y barato del mundo.

La inactividad física se ha relacionado con el desarrollo de diversos cánceres, incluidos los de colon y mama.

Fuente:
1. http://www.infocancer.org.mx/?c=prevenir-el-cancer&a=alimentacion
2. http://www.infocancer.org.mx/?c=prevenir-el-cancer&a=actividad-fisica
3. http://www.infocancer.org.mx/?c=prevenir-el-cancer&a=deteccion-temprana, https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/deteccion-precoz
4. http://www.infocancer.org.mx/?c=prevenir-el-cancer&a=bienestar-responsable,https://www.clinicbarcelona.org/noticias/8-consejos-para-prevenir-el-cancer?gad_source=1&gad_campaignid=19638119922&gbraid=0AAAAAoo0_mbeNact0taJXmwVnMUkGM-6&gclid=CjwKCQjwsPzHBhDCARIsALIWNGI9j30CSJVOQZzdHzrSGwdvydSMPu5LxnrSK20WenkFyehyZxbNmW8aAIRJEALwcB.
5. Comunicado CEVECE No. 202, fecha: 24/10/2025

deteccióntemprana

- Cuando hablamos de detección temprana, nos referimos a uno de los momentos claves en la respuesta hacia el cáncer. Su objetivo es lograr detectar el cáncer cuando aún se encuentra en las etapas iniciales y está localizado en el órgano de origen y antes de que prolifere e invada otros órganos o tejidos y en algunos casos, encontrar lesiones precancerosas. La detección temprana del cáncer permite dar el tratamiento indicado y en muchos casos, curarlo.
- Ya que existe una gran cantidad de tipos de cáncer, las estrategias utilizadas para detectarlos oportunamente son distintas, aunque de manera general los programas incluyen componentes diagnóstico temprano y de tamizaje.
- Por un lado, el diagnóstico temprano implica que la persona conozca los primeros signos y síntomas, lo que lo llevaría a consultar con una o un profesional de la salud para ser valorado/a, buscar intencionadamente el cáncer y ofrecer el tratamiento necesario.
- Por otro lado, el tamizaje se realiza en personas sin síntomas para detección de lesiones precancerosas o de una fase temprana de cáncer para recibir atención.
- Se estima que se podrían curar hasta el 90% de los casos de cáncer de colon y recto si se detectan precozmente. Además, la detección precoz puede reducir también la mortalidad. En el caso del cáncer de mama, la detección temprana puede reducir entre el 25% y el 31% la mortalidad.
- La detección precoz se realiza a través de los programas de cribado. Estos programas ofrecen a la población realizarse una prueba diagnóstica (diferente dependiendo del tipo de cáncer), con el fin de poder detectar precozmente los casos de cáncer en aquellas personas que aún no presentan síntomas pero que ya lo padecen.
- Los programas de cribado normalmente no se realizan a toda la población, sino a aquellas personas que por su edad y género tengan un riesgo mayor de padecer determinados tipos de cáncer.
- La evidencia científica ha demostrado que la detección precoz de determinados tumores puede ser una forma efectiva de reducir el impacto que producen. En la actualidad se utiliza para los tres tumores en los que se ha demostrado que el beneficio obtenido compensa a los efectos adversos que puede producir (resultados falso-positivos, sobrediagnósticos, sobretratamientos, resultados falso-negativos, etc.). Estos tumores son: cáncer de mama, cáncer colorrectal y cáncer de cérvix o cuello de útero.

Cuando hablamos de detección temprana, nos referimos a uno de los momentos claves en la respuesta hacia el cáncer.

otras**formas**de**prevención**

- Consume alcohol con moderación. Se ha demostrado que el consumo excesivo de alcohol provoca cáncer de esófago y cánceres orales, y también se ha relacionado con el desarrollo de otros tipos de carcinoma.
- Evita la exposición a los rayos ultravioleta. La exposición solar y el uso de máquinas de sol artificial para broncearse constituyen un factor de riesgo de cáncer de piel.
  - No te expongas al sol durante las horas de máxima radiación solar (10 de la mañana a 4 de la tarde).
  - Utiliza filtros solares con un factor de protección solar no menor a 15.
  - Usa ropa protectora.
  - Evita broncearte demasiado con el sol, así como con máquinas de sol artificial.
- Evita la exposición a sustancias cancerígenas. El radón, por ejemplo, es una substancia cancerígena. En ocasiones, en los domicilios puede haber exposición a este gas, por lo que es importante averiguar si se da esta situación y tomar medidas para reducirlo.
- Prioriza la lactancia materna. Para las mujeres es importante porque reduce el riesgo de cáncer de mama. En un estudio desarrollado por el Grupo Colaborativo de Factores Hormonales en Cáncer de Mama, las y los investigadores observaron que el riesgo de cáncer de mama se reducía un 4.3% por cada 12 meses que la mujer amamantaba a su bebé.
- Reduce o controla la terapia hormonal sustitutiva (THS). Es una terapia basada en estrógenos y progestágenos, hormonas que sustituyen la función fisiológica del ovario, y se utiliza en mujeres en menopausia cuando hay síntomas que alteran su calidad de vida.
- Vacunarse es clave. Vacunas como la de la hepatitis B, que previene el cáncer de hígado y la del virus del papiloma que previene el cáncer de cérvix. Hasta ahora sólo se vacunaba a las niñas entre los 11 y 12 años, pero en setiembre de este año se han empezado a vacunar a los niños, por un lado, para garantizar la equidad entre ambos sexos y por otro, para protegerlos directamente de desarrollar cánceres relacionados con la infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH).
- Conoce los riesgos profesionales y medioambientales. En tu domicilio o lugar de trabajo ten plena conciencia de riesgos como la radiación (rayos X) y los de sustancias químicas. Hay medidas de seguridad de los materiales que contienen carcinógenos y han de estar disponibles si trabaja con materiales peligrosos. Se han elaborado recomendaciones específicas con respecto a los exámenes para la detección temprana del cáncer de seno, próstata, colon y recto y cuello del útero, entre otros.

Deja de fumar. Fumar es la primera causa prevenible de cáncer. El hábito de fumar se relaciona con muchos tipos diferentes de cáncer y, como mínimo, con un tercio de todas las muertes por cáncer. Pregunta acerca de los exámenes de detección del cáncer de mama.

en**México**

- El 26 de octubre, México conmemoró el Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer, la fecha fue elegida por la Secretaría de Salud (anteriormente Secretaría de Salubridad y Asistencia) como parte de las campañas nacionales de prevención y control del cáncer, con el objetivo de promover la concientización, la detección temprana y la reducción de factores de riesgo; se trata de una conmemoración establecida para movilizar recursos y acciones anuales en salud pública.
- En la región de las Américas, el cáncer se posiciona como la segunda causa más común de morbilidad y mortalidad, después de las patologías cardiovasculares, y constituye un factor crucial en las disparidades en salud; se calcula que en 2022 se diagnosticaron 4.2 millones de individuos y 1.4 millones fallecieron debido al cáncer; 54% de los casos nuevos de cáncer y 45.1% de las defunciones suceden en individuos de 69 años o menos, en la etapa productiva de su vida. Si no se implementan acciones para prevenir y controlar el cáncer, se anticipa un incremento del 59.3% pacientes con diagnóstico de cáncer, lo que equivale a cerca de 6.7 millones de individuos para 2045 en esta misma región.
- En México la incidencia del Cáncer cervicouterino, en el 2022, fue de 13.2 casos por 100,000 mujeres, similar a la tasa de incidencia en el ámbito global (13.3 por 100,000 mujeres-año); sin embargo, esta tasa triplica la meta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 4 casos por 100,000 mujeres-año.
- En 2022 se reportaron 20 millones de casos nuevos y 9.7 millones de muertes relacionadas con el cáncer a nivel mundial; casi el 70% de las muertes ocurrieron en países de ingresos bajos y medios; en la región del Sudeste Asiático se registraron 2.37 millones de casos y casi 1.53 millones de muertes por cáncer durante el mismo período; lo que proyecta que el cáncer es responsable del 20% de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles, esperándose un aumento del 87.5% en nuevos casos de cáncer para 2050. Los cánceres de boca, pulmón, próstata y tracto digestivo son los más comunes entre los hombres a nivel mundial, mientras que los cánceres de mama, cuello uterino y útero son los más comunes entre las mujeres.
- En el Estado de México el cáncer esta influenciado por factores como el envejecimiento poblacional, estilos de vida y acceso a servicios de salud; en 2023 con datos del Instituto de Estadística y Geografía (INEGI) y Secretaría de Salud, se diagnosticaron de 10,000 a 12,000 casos nuevos; en 2025, las proyecciones indican un aumento del 5% a 10% en casos, debido al crecimiento demográfico y a una disminución en la mortalidad de 5% menos por mejoras en tamizajes y tratamientos. En adultos y adultas mayores de 20 años, los cánceres más frecuentes son: próstata y pulmón en hombres; mama y cervicouterino en mujeres; el cáncer de pulmón destaca por la contaminación industrial en zonas como Toluca y Naucalpan. En niñas, niños y adolescentes, la leucemia es el cáncer más común (52%); diagnosticándose entre 300 a 400 casos anuales, con una tasa de curación del 60% a 70% si se detecta temprano.

Actualmente el cáncer es uno de los mayores retos en salud pública; los tumores malignos se han posicionado como primeras causas de mortalidad.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable

Contacto

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud
Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Opiniones

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por: