¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Son células de nuestro cuerpo que se reproducen y crecen desordenadamente.

Las células normales crecen y se reproducen para reemplazar células viejas o dañadas, pero únicamente cuando el cuerpo lo necesita.

Las células con cáncer pierden el control, crecen desordenada y descontroladamente (carcigénesis). Una célula normal se vuelve anormal (célula madre maligna) y ésta a su vez se reproduce (hijas) dando lugar a células diferentes a las de la madre (con diferente material genético). Todas las células descontroladas se empiezan a juntar creando una masa (tumor) que poco a poco invaden diferentes partes del cuerpo.

Las células anormales, tienen la capacidad de viajar por todo el cuerpo. Es decir, pueden desarrollarse en el brazo e irse a las piernas o al cerebro (metástasis) y en ocasiones cuando se hacen biopsias (análisis de una parte del tejido) en otra parte del cuerpo, los médicos se dan cuenta que las células del brazo están en los pies y es cuando saben que existe metástasis porque ya viajaron a otro lado que no les correspondía.



SÓLIDOS

- Carcinoma (se origina en células que cubren las superficies internas del cuerpo como glándulas mamarias, cérvix, útero, próstata, cólon...
- El sarcoma se origina en células de tejidos que dan sostén como hueso, cartílago, músculo y grasa.
- Linfoma, se origina en las células de los ganglios linfáticos y del sistema inmune.

El cáncer líquido es la LEUCEMIA que se origina en las células inmaduras de la sangre producidas por la médula ósea y se diseminan con gran velocidad.

¿A QUIÉN LE DA CÁNCER?

Existen personas que sin estar relacionadas con factores de riesgo pueden adquirir cáncer y hay personas que están expuestas a diferentes factores de riesgo y nunca lo desarollan.

Algunos FACTORES DE RIESGO EXTERNOS son los hábitos o situaciones externas al cuerpo, como lo son el estilo de vida y factores ambientales.

Se pueden reducir o eliminar los factores externos y en consecuencia las probabilidades de que se presente el cáncer.







FACTOR DE RIESGO	¿CÓMO EVITARLO?	TIPO DE CÁNCER QUE PODRÍA DESARROLLAR
Radiación solar	Protector solar (aunque no haya sol)	Cáncer de piel
Alcoholismo	Moderando el consumo de bebidas alcohólicas	Cáncer de hígado, cáncer de esófago y cáncer de riñón.
Obesidad	Comiendo una dieta balanceada, muchas verduras	Cáncer de estómago, cáncer de colon, cáncer de recto.
Tabaquismo	No fumar (aquí no se recomienda ni siquiera hacerlo moderadamente, un cigarro tarda 5 años en salir del cuerpo y un solo cigarro puede generar mutaciones en las células por el nivel de toxinas que contiene)	Cáncer de boca, cáncer de pulmón, cáncer de laringe, cáncer de esófago, cáncer de vejiga urinaria y cáncer en riñones.
Papiloma Humano	Vacuna del papiloma humano	Cáncer cervico uterino, cáncer de pene.
Hombres mayores de 50 años, obesidad	Comer verduras, limitar el acceso de carnes rojas y grasas, mantener actividad física.	Cáncer de próstata

Algunos factores de riesgo INTERNOS incluyen niveles hormonales, mutaciones genéticas heredadas, condiciones inmunológicas y la edad. Es muy importante que si algún familiar directo ha sido diagnosticado con cáncer comiences a revisarte anualmente de manera oportuna (mastografías, estudios de sangre, check up anual, revisión de próstata).

La mala alimentación y la falta de ejercicio representan una tercera parte de los tipos de cáncer que hay en el hombre y la mujer mexicana.

De cada 100 personas que padecen cáncer, en 90 personas se encuentra algún factor relacionado.

Las mujeres con sobrepeso y obesidad son más propensas a desarrollar cáncer de mama.

La obesidad afecta porque crea un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. La tendencia a comer azúcar procesada, calorías y grasas y la disminución de la actividad física.

El tratamiento debe ser multidisciplinario, es decir, no sólo con medicamentos, también debe haber un cambio en la alimentación.

El tratamiento primario está dirigido a atacar, controlar y reducir las células cancerosas con el uso de quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia, terapia biológica, cirugía.

Y el tratamiento secundario es para controlar los efectos secundarios que dependerán del tipo de medicamentos empleados, la dosis, la duración (es decir, la quimioterapia puede ser tan fuerte que provoca problemas de gastritis, entonces se debe controlar la gastritis y tratarla).

Los tratamientos generan pérdida del cabello, nauseas, vómito, mucositis, depresión, ansiedad, neutropenia (disminución de leucocitos en la sangre), anorexia entre otros.

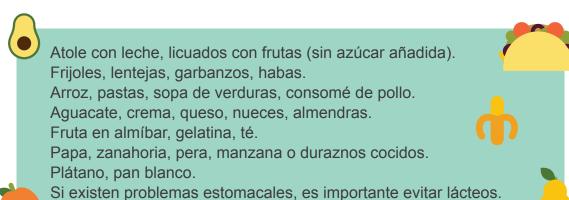
La dosis y frecuencia del tratamiento es distinta, pues depende el tipo de cáncer que desarrolla cada persona pero puede variar entre 6 meses hasta 2 años.

La alimentación adecuada ayuda a la cicatrización de las heridas, lo cual es muy importante en una intervención quirúrgica.

RECOMENDACIONES

Se aconseja comer 5 a 6 veces al día. Fruta picada, galletas, yogurth, jugo de frutas sin azúcar, barras de cereal.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A INCREMENTAR CALORÍAS EN LA DIETA:



En un tratamiento contra el cáncer se disminuye el sentido del gusto o se altera la percepción de algunos sabores. Los pacientes a veces tienen sabor a metal y les dejan de gustar los sabores fuertes.

Puedes pensar que si todo causa cáncer entonces para que cuidarse, sin embargo, las conductas que dependan de ti es mejor que las evites, que cambies el estilo de vida, porque si bien es cierto que hay personas que son fumadoras y nunca han tenido cáncer, el hecho de fumar definitivamente te pone en una situación de riesgo que se puede evitar. También es cierto que muchas personas que llevan una vida saludable se pueden enfermar, sin embargo es menos probable que si no la tienen. El cáncer le puede dar a cualquiera, sin importar edad, estilo de vida o peso, pero sin duda es más probable que tus células se descontrolen si son alimentadas por toxinas.

La dieta ideal: incluye en cada tiempo de comida un grupo de los siguientes:

- Frutas y verduras.
- Cereales y féculas (maíz, harina, tortilla).
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

