

# ACOMPañANDO AL CÁNCER

“Usted tiene cáncer”. El día a día a partir esta afirmación no es fácil. Nunca forma parte del plan. Pero ocurre con frecuencia. Una de cuatro mujeres y uno de cada tres hombres serán diagnosticados antes de los 75 años en España. Para la mayoría, convivir con esta enfermedad supone el mayor reto al que alguna vez se han enfrentado. Modifica rutinas, afecta a la gestión de las emociones, aparecen la ira, la depresión o el aislamiento, altera las relaciones sociales o laborales y ocasiona, además, problemas económicos. Durante el tratamiento, la actitud del paciente, su entorno y las recomendaciones vertidas por los profesionales sanitarios resultan fundamentales

**Fuente: José Teodoro del Pozo | Asesoría científica: María José Sánchez, Ramón Guisado y María Jesús Rubio**

El cáncer es considerado actualmente por los expertos uno de los problemas de salud pública más importantes en España. Las causas de su aparición están asociadas tanto a factores genéticos como a razones ambientales y malos hábitos de vida en la dieta, el alcohol, el tabaco o la falta de ejercicio físico. Hoy día, para convivir con él, además de la entereza del propio paciente, resultan claves tanto el apoyo prestado por la familia y el entorno como los consejos por parte de los profesionales sanitarios.

## LA EVIDENCIA MÁS ANTIGUA DE CÁNCER

La evidencia más antigua de cáncer, en este caso de mama, corresponde a una mujer egipcia, de unos cuarenta años, que vivió durante la VI Dinastía -hacia el 2300 a.C- y cuyo esqueleto -completamente dañado por la metástasis- fue hallado en 2015 en la ciudad de Asuán, Egipto, durante el proyecto 'Qubbet el-Hawa' dirigido por el investigador de la Universidad de Jaén, Alejandro Jiménez. Desde entonces, los expertos se han afanado descifrar las causas de esta enfermedad. Hoy día, todos coinciden: es multifactorial, es decir, puede estar ocasionada por diferentes causas. "Entre el cinco y diez por ciento se debe a razones genéticas hereditarias, mientras que la mayoría, entre el 90 y 95, son consecuencias ambientales y del estilo de vida, donde la dieta, el tabaco, el alcohol o la obesidad tienen un peso importante", afirma. Otros factores, añade, son las radiaciones, la exposición solar y los contaminantes químicos ambientales.

El primer paso a la hora de retar al cáncer, aconsejan los especialistas, es la información, conocer al enemigo: qué es, cuál es su tratamiento o cómo se puede prevenir. "Debemos incrementar el nivel de conocimiento de la población sobre esta patología y sus posibles causas", afirma María José Sánchez, directora del Registro de Cáncer de Granada. Y es que, se trata de una enfermedad cuya aparición responde a patrones distintos como la edad o el sexo. "También presenta diferencias en función de los factores de riesgo, las medidas de detección o el tratamiento", expone Sánchez. No obstante, existe un aspecto común en todos los casos, el desarrollo descontrolado de células malignas o tumorales. "Tienen ciertas alteraciones en su mecanismo genético que les permiten un crecimiento ininterrumpido, evitando los controles e invadiendo otros órganos o tejidos", explica.

### Los cánceres ginecológicos

Ramón Guisado trabaja en el Hospital Reina Sofía de Córdoba y es experto en tipos ginecológicos como el de endometrio o de ovario. "El primero es el más frecuente en el aparato reproductor de la mujer. Lo detectamos temprano y tratamos con eficacia. De hecho, el índice de supervivencia es del 80 por ciento", manifiesta. Por su parte, el de ovario es menos habitual -casi la mitad- y tiene la mortalidad más alta en este tipo de cánceres.



María José Sánchez -en el centro de la imagen- junto a su equipo de trabajo.

"Es el más importante, ya que se trata de una seria amenaza para la vida", prosigue.

En el caso del cáncer de endometrio, el más común, el médico especialista siempre aconseja, en primer lugar, prevenirlo: "Está asociado, entre otros factores, a la obesidad, por tanto, es necesario mantener la masa corporal a través del ejercicio y una dieta saludable". María Jesús Rubio, experta en oncología médica del Hospital Reina Sofía de Córdoba, incide sobre esta misma idea. "Los hábitos de vida saludable incluyen evitar cualquier tipo de droga como el tabaco o el alcohol", insiste.

Respecto a los síntomas, la doctora Rubio sugiere acudir, en caso de un sangrado vaginal anormal, a la consulta del ginecólogo para realizar pruebas de diagnóstico, que consisten, normalmente, en una biopsia. "Más del 80 por ciento son detectados al comienzo -estadio uno- y el tratamiento es la cirugía". Asimismo, señala la experta, otra recomendación es hacer revisiones periódicas: "Deben ser anuales a partir de los 25 años o del inicio

## LA DETECCIÓN TEMPORA, CLAVE

"Cualquier persona puede tener cáncer", afirma Sánchez. En este contexto, bajo esta premisa, la detección precoz es una de las herramientas más empleadas por los especialistas, ya que permite tratar el tumor en las etapas iniciales de la enfermedad, aumentando con ello las posibilidades de éxito. "El problema es que muchos no dan síntomas hasta fases avanzadas en las cuales existen menores alternativas terapéuticas y más agresivas", lamenta. Y advierte: "Aunque lo ideal sería descubrir todos en sus comienzos, por el momento solo se disponen de métodos efectivos para la identificación temprana en el de colon-recto, mama y cuello de útero".

En concreto, el objetivo de este tipo de métodos de diagnóstico precoz es detectar a la mayor cantidad de personas con un posible tumor. "Esto permitiría desarrollar estudios complementarios para confirmar o descartar la enfermedad", asevera Sánchez. De hecho, un resultado positivo en este tipo de pruebas no significa siempre sufrir un cáncer, sino la existencia de un riesgo de padecerlo. "Conlleva la necesidad de realizar otros análisis más específicos", recalca.

de las relaciones sexuales y sobre todo desde la menopausia, ya que es una enfermedad que detectada a tiempo se cura".

El cáncer de endometrio se trata, principalmente, mediante cirugía. "La recuperación es muy rápida, no afecta a la rutina diaria, ya que es una operación mínimamente invasiva en sus etapas iniciales", afirma María Jesús Rubio. Para los casos donde está más avanzado, se combinan la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia. "Aquí sí suelen aparecer ciertas complicaciones a nivel físico como bajada de defensas, vómitos o afectación del estado de ánimo. Por tanto, la mujer tiene que tener una actitud positiva y llevar, en la medida de lo posible, una vida

normal”, sostiene Rubio. De hecho, la experta recomienda, para facilitar la recuperación, una alimentación sana, ejercicio físico, no fumar, no beber y gestionar el estrés para que no afecte al proceso de la enfermedad.

### El de ovario, el más significativo

A diferencia del cáncer de endometrio, el de ovario es una enfermedad muy silente, difícil de apreciar, donde la mayoría de los casos, hasta en un 70 por ciento, son diagnosticados en fases avanzadas. “La mujer acude porque percibe, fundamentalmente, dolor abdominal, sensación de distensión abdominal y/o sangrado”, expone Rubio. Uno de los motivos de su detección tardía, continúa, es confundir estas molestias con otras enfermedades. “Las pacientes suelen asignar este tipo de dolencias a problemas digestivos o de gases, por ejemplo”, afirma Rubio. Y añade: “La advertencia que podemos hacer es acudir a los exámenes médicos de

## ALIANZAS CONTRA EL CÁNCER

El cáncer precisa de un abordaje coordinado, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento, donde están implicados diversos profesionales de Atención Primaria y Especializada, ambos necesarios para garantizar la continuidad asistencial del paciente. Así, existen diferentes formas de tratarlo. “Depende fundamentalmente del estadio en el momento del diagnóstico, es decir, cómo de precoz o avanzado esté”, manifiesta Sánchez, también directora de investigación de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

De este modo, algunas personas reciben un único tratamiento. La mayoría, sin embargo, combina diferentes tipos. Según los especialistas, los principales son la cirugía; la quimioterapia, cuyos fármacos destruyen las células malignas; la inmunoterapia, que ayuda al sistema inmunitario a combatir la enfermedad; y la radioterapia, la cual utiliza altas dosis de radiación para reducir tumores. De hecho, éste último, declara Sánchez, constituye un pilar fundamental en la lucha contra el cáncer: “De todos los pacientes curados, al menos un 40 por ciento ha recibido radioterapia como parte de su tratamiento y en un 16 por ciento de los casos la curación se debe, exclusivamente, a esta técnica”.



Taller de actividad física impartido por la Escuela de Pacientes.

rutina para las mujeres y recibir atención profesional en el caso de notar algunos de los síntomas”.

En cuanto al tratamiento, cuando la enfermedad se encuentra en etapa avanzada, éste consiste en realizar, en primer lugar, una cirugía radical con el de no dejar enfermedad macroscópica. “Posteriormente una quimioterapia complementaria”, sostiene María Jesús Rubio. No obstante, matiza la experta, desde el pasado mes de enero es una obligación para el oncólogo determinar si se trata o no de un cáncer genético – hereditario- para aplicar, en esos casos, unos nuevos fármacos que eviten la recaída, se trata de los inhibidores *parp*. “Es un medicamento totalmente dirigido a una mutación genética responsable del cáncer que ha cambiado por el completo el tratamiento”, manifiesta.

De este modo, el principal reto para los profesionales sanitarios encargados de detectar y tratar el cáncer,

Las causas de aparición del cáncer están asociadas tanto a factores genéticos como a razones ambientales y malos hábitos de vida en la dieta, el alcohol, el tabaco o la falta de ejercicio físico.

## DATOS PARA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER

La Escuela Andaluza de Salud Pública cuenta con el Registro de Cáncer de Granada, un proyecto que se creó en 1985, hace ya más de 30 años, con el objetivo de recoger datos de personas diagnosticadas con cáncer residentes en la provincia granadina. Un conocimiento que permite conocer la incidencia de la enfermedad, las tendencias temporales de la misma, así como los índices de supervivencia de los pacientes. “Es de utilidad para su vigilancia y control en la provincia de Granada y sirve de base para

la investigación epidemiológica”, apunta Sánchez.

Asimismo, la investigación es otra de las actividades que describen el quehacer diario en el Registro del Cáncer de Granada. Entre los diferentes proyectos nacionales e internacionales en los que participa este organismo, su directora, María José Sánchez, destaca el ‘European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition’ –EPIC, por sus siglas en inglés-. Se trata de un estudio, iniciado en 1992, donde colaboran 520.000

voluntarios de diez países europeos distintos, cuyo objetivo es analizar la relación entre nutrición, hábitos de vida, factores ambientales e incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas. “En Granada participan 8.000 personas”, concreta la experta. Entre los resultados, EPIC ha aportado algunas de las claves para comprender aspectos científicamente controvertidos, destacando las relaciones entre ingesta de fibra y cáncer de colon-recto; el consumo de tabaco y el cáncer gástrico; y el consumo de carnes rojas y procesadas con el cáncer de colon-recto.

está en la genómica, es decir, el estudio de la información genética del organismo. "El objetivo futuro es vencerlo mediante dianas específicas para cada uno de los tumores, de forma que se produzcan menores efectos secundarios y daños a los tejidos sanos para ser más eficaces con aquellos que son tumorales", declara Rubio.

### Actitud frente a la enfermedad

Para Ramón Guisado, el término 'enfermar de cáncer' va más allá del propio paciente, ya que involucra en el proceso a profesionales sanitarios, asociaciones, familiares y entorno cercano. "Contribuyen a que las personas afectadas acepten sus limitaciones e incomodidades", sostiene. Todo ello implica, según el experto, que estas redes de apoyo, cada día, resulten fundamentales a la hora de sobrellevar el decaimiento psicológico y los síntomas físicos -cansancio o dolor, por ejemplo- asociados a esta enfermedad.

En el proceso de la enfermedad, tanto en el cáncer de endometrio



Taller de actividad física impartido por la Escuela de Pacientes.

## ¿ES LA REMISIÓN DEL CÁNCER SINÓNIMO DE CURACIÓN?

Los especialistas definen el término **remisión** como la respuesta del tumor al tratamiento, es decir, la **disminución o desaparición de los signos y síntomas de cáncer**. Ésta es **parcial** cuando el tumor se reduce pero no se desvanece por completo. Y es **total** cuando se extingue definitivamente, es decir, no hay ninguna evidencia de su existencia en las técnicas de imagen. "Puede durar semanas o años, en este último caso, es cuando hablamos de curación", manifiesta María José Sánchez. No obstante, si reaparece, afirma la experta, el paciente recibe otra vez el tratamiento con el objetivo de buscar una nueva remisión de la enfermedad.

eficaz y rentable a largo plazo es tomar medidas para la eliminación de los factores exógenos, es decir, aquellos que se pueden controlar como los malos hábitos de vida", indica María José Sánchez.

Con este objetivo, en octubre de 2014, la IARC y la OMS publican la cuarta edición del 'Código Europeo contra el Cáncer', que establece 12 maneras de adoptar estilos de vida saludables y aumentar la prevención de esta enfermedad en Europa. "Es muy importante evitar el tabaco, el alcohol y la exposición excesiva al sol, así como mantener un peso saludable mediante una dieta equilibrada y la práctica habitual de actividad física, demostrando, ésta última, ser muy eficaz en la prevención de hasta 13 tipos de cáncer como el de colon o mama, por ejemplo", afirma el investigador de la Universidad de Sevilla, Borja Sañudo Corrales.

La batalla contra el cáncer nunca cesa. Otro tipo de iniciativas también están en marcha. Entre las más recientes, 'TanSolo5Minutos' es una campaña de participación social lanzada este mismo año por la Fundación Caja Sur y la Asociación Española Contra el Cáncer con el objetivo de prevenir esta enfermedad en España. "Consiste en identificar las zonas y la población de riesgo a padecer cáncer a través del estudio de sus hábitos de vida, ayudando con ello a organizar de forma más eficiente acciones preventivas concretas que permitan reducir cerca de un 50 por ciento el número de casos", apostilla Borja Sañudo.

## DE PACIENTE A PACIENTE

La Escuela Andaluza de Salud Pública coordina, desde el año 2008, la Escuela de Pacientes, un proyecto pionero de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía que surge como un espacio de formación e intercambio entre pacientes, familiares, cuidadores y asociaciones. "A través del intercambio de conocimiento y experiencias, mejoramos la salud y el bienestar de las personas que

padecen algún tipo de patología, por ejemplo, cáncer de mama o de colon-recto", explica la directora de la Escuela de Pacientes, María Ángeles Prieto. Para ello, cuentan con diferentes recursos didácticos, talleres presenciales y redes sociales, donde se abordan temas como la alimentación, la actividad física, el pensamiento positivo, la autoestima o las relaciones sociales y familiares.

De esta forma, desde la Escuela de Pacientes enseñan tanto a los pacientes como a su red de apoyo a conocer mejor la enfermedad con el objetivo de convivir con ella de la manera más saludable posible. "Es también una oportunidad para que los profesionales sanitarios entiendan las patologías desde otro punto de vista: la experiencia vital de las personas que la padecen", concluye Prieto.

como en el de ovario, la actitud del propio paciente es igual de importante. "Al principio es difícil expresar un sentimiento que no sea negativo ante algo que amenaza tu vida", dice Guisado. No obstante, el especialista invita a buscar -y encontrar- el lado positivo a lo largo del tratamiento: "Algunas personas vuelven a descubrirse a sí mismas, revivir emociones olvidadas o recuperar relaciones que parecían rotas".

### La prevención, el tratamiento más eficaz

Según la Organización Mundial de la Salud -OMS- y la Agencia Internacional de Investigación sobre Cáncer -IARC-, entre un tercio y la mitad de todos los episodios de cáncer -esto es, 45 por ciento de los casos en hombres y 40 en mujeres- se pueden prevenir. "Lo más