Rafael Comino Delgado

Cómo evitar el cáncer

Especial atención a los cánceres ginecológicos

Cómo evitar el cáncer. Especial atención a los cánceres ginecológicos
Rafael Comino Delgado

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 978-84-177684-47

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros
© 2018 Rafael Comino Delgado
© 2018 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

ÍNDICE

Prefacio 15

Introducción 19

PREVENCIÓN DEL
CÁNCER EN GENERAL 21

Capítulo 1
¿Qué es el cáncer y por qué se produce? 23

Capítulo 2
Tipos de cáncer 29

Capítulo 3
Incidencia y mortalidad
del cáncer en general 33

Capítulo 4
Factores de riesgo de padecer cáncer 41

Capítulo 5
Prevención del Cáncer 47

Capítulo 6
Prevención Primaria mediante la eliminación o
modificación de los factores de riesgo 51

Capítulo 7
Prevención Primaria mediante Inmunización
(empleo de Vacunas) 91

Capítulo 8
Prevención Primaria mediante Quimioprevención. 95

Capítulo 9
Prevención Primaria mediante la
cirugía reductora de riesgo 99

Capítulo 10
Prevención Secundaria del Cáncer 103

PREVENCIÓN ESPECÍFICA DE LOS
CÁNCERES GINECOLÓGICOS..... 107

Capítulo 11
Prevención del Cáncer de Mama. 109

Capítulo 12
Prevención del Cáncer de Cuello uterino 127

Capítulo 13
Prevención del cáncer de Ovario 147

Capítulo 14
Prevención del cáncer de Útero
(Endometrio)..... 153

Capítulo 15
Prevención del cáncer de vulva 161

Capítulo 16
Conducta en los Síndromes de cáncer hereditario.
Cáncer genético..... 167

Capítulo 17
Recomendaciones de diversas Instituciones para prevenir el cáncer 179

Capítulo 18
Cuidados al paciente tras el tratamiento del cáncer 189

Bibliografía consultada 197

ÍNDICE ALFABÉTICO 205

Cómo evitar el cáncer

Especial atención a los cánceres ginecológicos

A Marisol, mi esposa.

Prefacio

Mi experiencia, ejerciendo la Obstetricia y Ginecología durante más de 45 años, me ha enseñado que uno de los momentos más difíciles por los que una persona puede pasar en la vida es cuando se le diagnostica cáncer; y no solo el paciente-en nuestro caso la paciente-sino también su familia. El sufrimiento que ello les causa es enorme, por eso siempre hemos prestado especial atención, a lo largo de nuestra vida profesional, a procurar evitar que el cáncer, o tumor maligno, aparezca, y para ello disponemos de medidas, bastante efectivas, encaminadas a prevenirlo, a evitarlo.

Algunos cánceres, aproximadamente un 10 %, se deben a que la persona, genéticamente, nace ya con predisposición para que se le desarrolle el cáncer (es lo que se llama cáncer hereditario), y en general puede aceptarse que entre el 10 % y el 30 % de los cánceres, incluidos los hereditarios, se originan porque procesos intrínsecos del organismo alteran las células dando lugar al

cáncer, pero en la mayoría de los casos, entre el 70 % y el 90 %, se deben a que factores extrínsecos al organismo (factores ambientales) son los que alteran las células transformándolas en cancerosas. Y especialmente en estos últimos cánceres es mucho lo que podemos hacer para evitarlos.

En el presente libro exponemos de forma sencilla, clara y didáctica, comprensible para cualquier persona, lo que es el cáncer, por qué se produce, el gran problema de salud que representa en España y en el mundo, los distintos tipos de cáncer, los factores de riesgo de padecerlos y su mecanismo de acción, así como lo que se puede hacer para modificar o eliminar tales factores de riesgo, y así impedir que actúen y generen el tumor, es decir, lo que es la Prevención, la mejor forma de combatir este terrible problema que la Medicina aún no ha logrado resolver definitivamente.

Dicha Prevención puede ser Primaria, es decir, impedir que aparezca el cáncer, o Secundaria, lo que significa diagnosticarlo cuando aún está muy localizado porque todavía no es invasor; es lo que se llama carcinoma in situ, que tratado adecuadamente se cura en el cien por cien de los casos.

Para llevar a cabo la Prevención Primaria, además de eliminar los factores de riesgo, disponemos, en algunos

casos, de vacunas, como en el cáncer de cuello uterino, producido por el virus del papiloma humano (VPH), que correctamente administradas logran una altísima eficacia.

Por lo que se refiere a la Prevención Secundaria, existen compañas de diagnóstico precoz del cáncer de mama, del de cuello uterino y del cáncer de colon-recto, a las que los todas las personas deben acudir, cuando les corresponda.

Naturalmente hemos prestado muy especial atención a los cánceres típicos de la mujer, como son vulva, vagina, cuello uterino, endometrio (útero) y ovario, además del de mama, que si bien también puede darse en el hombre, en la mujer es muchísimo más frecuente (por cada 100 cánceres de mama en la mujer solo se da 1 en el varón). Todos estos cánceres los englobamos bajo la denominación de cánceres ginecológicos.

Igualmente dedicamos un capítulo a aquellos pacientes con alto riesgo de cáncer hereditario, o como decíamos de causa genética. Estos pacientes necesitan una vigilancia muy especial, que exponemos de forma clara en el capítulo 16.

Cuando no es posible, por las razones que fuere, lograr una Prevención Primaria o Secundaria, y el cáncer aparece, hay que hacer lo que se llama *diagnóstico*

temprano, es decir, diagnosticarlo cuando todavía esté en un estadio muy inicial, aunque ya sea un verdadero cáncer invasor, y para lograr tal diagnóstico el paciente debe conocer lo que llamamos síntomas o signos de alarma, ante los cuales se debe acudir al médico inmediatamente. Todo lo referente al diagnóstico temprano se expone en el capítulo 17.

Finalmente, el último capítulo lo dedicamos a los cuidados que se deben prestar al paciente ya diagnosticado de cáncer, especialmente una vez se ha terminado el tratamiento, pues necesitará un seguimiento especial durante largo tiempo.

Según diversos estudios, solamente modificando el estilo de vida y los factores ambientales se podría llegar a prevenir hasta el 50 % de los cánceres, pero si además se suman unas buenas políticas de Salud Pública (aplicación de vacunas y prevención secundaria) se podría llegar a evitar hasta el 90 %.

Nuestra intención es ayudar a la sociedad, en general, a todas las personas, a evitar que les aparezca algún día un cáncer, y si lo logramos, aunque sea en un solo caso, nos sentiremos ampliamente recompensados, pero nos gustaría que gracias a la lectura de este libro se evitaran muchos casos.

Cádiz, enero de 2019

Rafael Comino Delgado

Introducción

El Cáncer es una enfermedad terrible, que altera muy significativamente la vida de la persona a la que afecta y la de su familia. A pesar de los avances que se han hecho en los métodos diagnósticos y terapéuticos la palabra Cáncer sigue siendo maldita, tenemos cierto miedo incluso a pronunciarla, especialmente ante el paciente. Los familiares y amigos acuerdan de forma tácita no hablar de ello en su presencia; es lo que se ha dado en llamar, "la conspiración del silencio". Sin embargo hemos de saber que hoy día muchos cánceres se curan completamente, y ello depende, en gran medida, del momento en que se diagnostiquen. Podríamos decir que si los diagnosticamos en sus primeros estadios (o etapas) se pueden curar prácticamente todos y, por el contario, si el diagnóstico se hace cuando ya está muy avanzado prácticamente no curaremos ninguno. De ahí la importancia de estar alerta y procurar hacer el diagnóstico en su inicios.

Pero siempre es mejor prevenir que curar, por eso nuestra aspiración debe ser evitar que aparezca el cáncer. Podríamos prevenir muchos casos solo con modificar nuestros hábitos de vida en algunos aspectos, nuestra dieta, someternos a lo que se llama "Diagnóstico precoz", para lo cual disponemos actualmente métodos muy eficaces. Si no es posible hacer un diagnóstico precoz se puede hacer lo que se llama "Diagnóstico temprano", etapa en la que casi todos los cánceres se pueden curar. A todo ello vamos a dedicar este libro.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER EN GENERAL