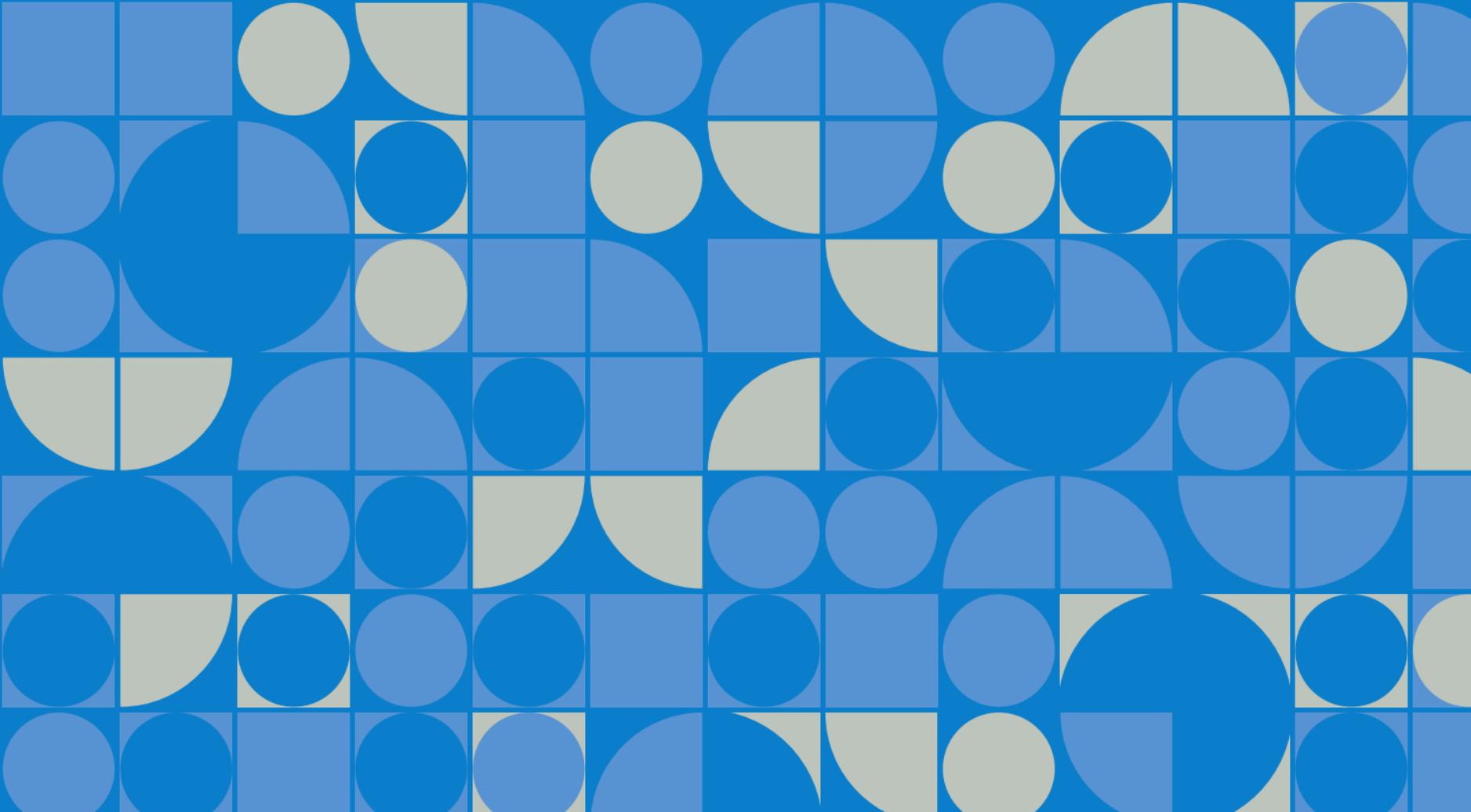


# Guías para la prevención y detección temprana del cáncer

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson  
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®



# Guías para la prevención y detección temprana del cáncer

---

## Índice

Pruebas de detección del cáncer de mama ....	2	Guías nutricionales .....	11
Pruebas de detección del cáncer colon .....	3	Guías de actividad física .....	12
Pruebas de detección del cáncer ginecológico .....	5	Consumo de tabaco .....	14
Pruebas de detección del cáncer de próstata .....	6	Consumo de alcohol .....	16
Pruebas de detección del cáncer de pulmón .....	8	Vacuna contra el VPH .....	16
Pruebas de detección del cáncer de piel .....	9	Hepatitis B y C .....	18
		Seguridad bajo el sol .....	20
		Antecedentes familiares .....	22
		Otros recursos .....	25



## Pruebas de detección del cáncer de mama

Las mujeres de entre 25 y 39 años con un riesgo promedio, deben someterse a un examen de mamas clínico cada 1 a 3 años.

Las mujeres de 40 años en adelante, con un riesgo promedio, deben hacerse una mamografía y un examen de mamas clínico cada año para detectar el cáncer de mama.

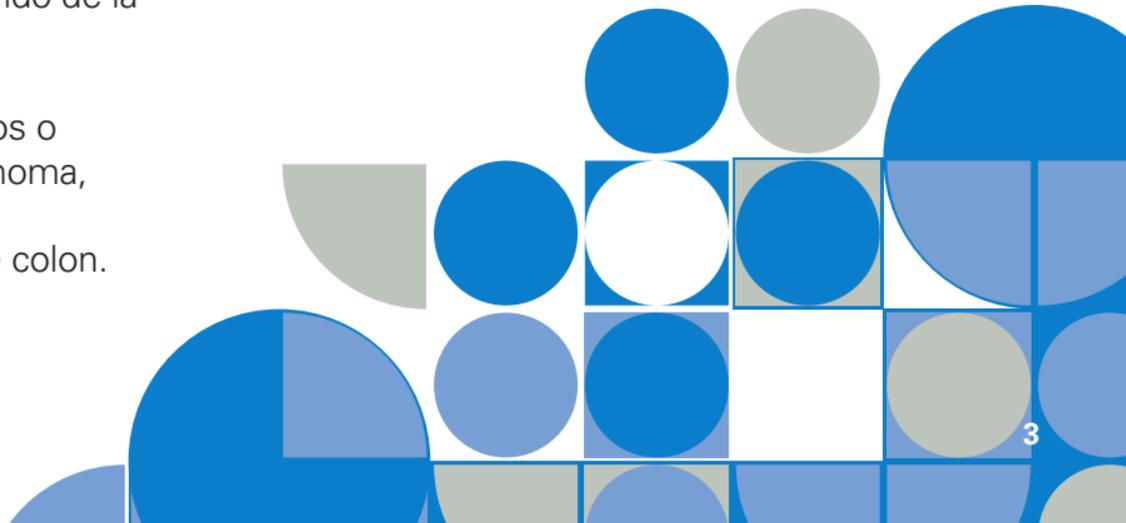
Las mujeres con un mayor riesgo pudieran necesitar pruebas diferentes o más frecuentes.

## Pruebas de detección del cáncer colon

A partir de los 45 años, los hombres y las mujeres con un riesgo promedio de padecer cáncer colorrectal deben someterse a una colonoscopia de detección cada 10 años o una colonoscopia virtual cada 5 años. Se pueden realizar un análisis de heces en casa anualmente o cada 3 años, dependiendo de la prueba.

Su riesgo es promedio si tiene 45 años o más y no tiene antecedentes de adenoma, enfermedad inflamatoria intestinal ni antecedentes familiares de cáncer de colon.

Si tiene entre 76 y 85 años, su médico puede ayudarle a decidir si debe continuar con las pruebas de detección. MD Anderson no recomienda las pruebas de detección después de los 85 años.





## Pruebas de detección del cáncer ginecológico

Para detectar el cáncer de cuello uterino, las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Las mujeres de entre 30 y 64 años deben hacerse la prueba del VPH, con o sin el Papanicolaou, cada 5 años (preferiblemente) o una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Hable con su médico para saber si necesita las pruebas de detección después de los 65 años.



## Pruebas de detección del cáncer de próstata

Los hombres entre 45 y 49 años deben hablar con su médico sobre los beneficios y riesgos de las pruebas de detección del cáncer de próstata. Si opta por ellas, comience a los 45 años con una prueba de PSA de referencia y considere seriamente hacerse un examen rectal digital de referencia. Continúe haciéndose las pruebas en función de los resultados de las pruebas anteriores.

Los hombres entre 50 y 74 años que eligen hacerse las pruebas de detección del cáncer de próstata, deben seguir haciéndoselas en función de los resultados de las anteriores.

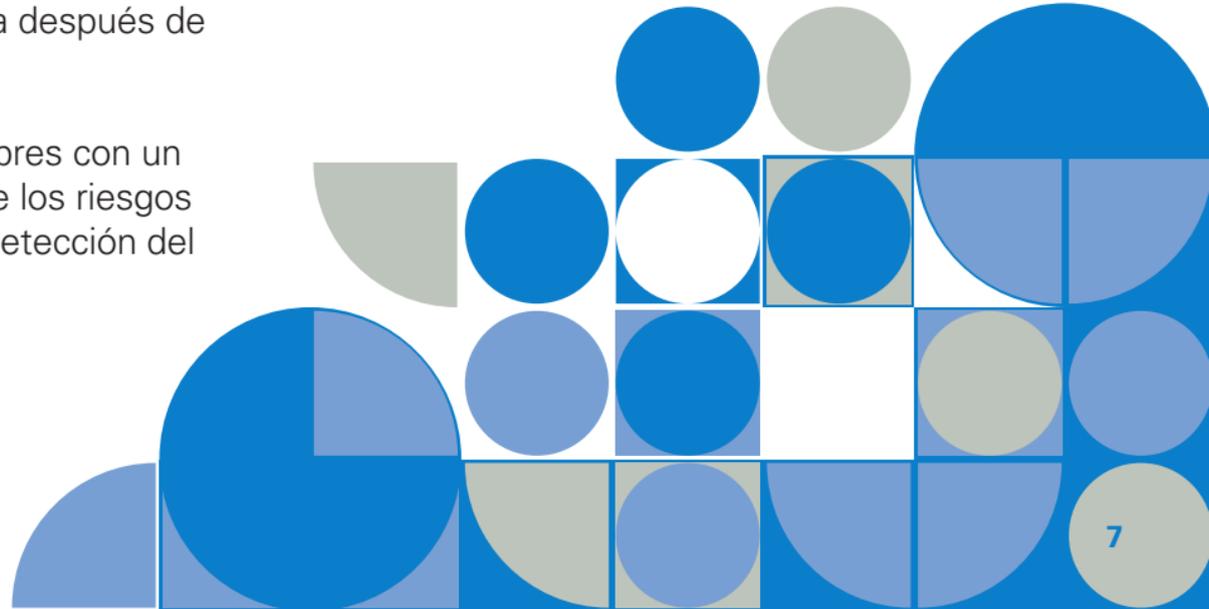
Los hombres de 75 años en adelante deben hablar de las pruebas de detección con su médico, quien puede ayudarlo a decidir si debe continuar con ellas.

MD Anderson no recomienda las pruebas de detección del cáncer de próstata después de los 85 años.

A partir de los 40 años, los hombres con un mayor riesgo deben hablar sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección del cáncer con su equipo médico.

Usted tiene un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata si:

- Tiene antecedentes familiares de cáncer de próstata
- Es negro o afroamericano





## Pruebas de detección del cáncer de pulmón

En este momento, solo se recomiendan las pruebas de detección del cáncer de pulmón para las personas adultas con alto riesgo de padecer la enfermedad. Usted debería someterse a estas pruebas de detección si responde afirmativamente a las siguientes 3 condiciones:

- tiene entre 50 y 80 años,
- fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años, y
- tiene un historial de 20 paquetes al año; es decir, 1 paquete al día durante 20 años o 2 paquetes al día durante 10 años.

Si se encuentra en este grupo, hágase una tomografía computarizada (CT o CAT) de baja dosis todos los años.

## Pruebas de detección del cáncer de piel

Todo el mundo debería estar al tanto del aspecto y la textura de su piel. Esto significa que usted debería poder notar cambios, como el aumento en el tamaño o cambio en la forma de un lunar.

Comuníquese esos cambios a su médico lo antes posible.

Las pruebas de detección anual sólo se recomiendan para las personas adultas con un mayor riesgo de contraer cáncer de piel.

Entre estos se incluyen a las personas que tienen:

- Cabello rojo o rubio
- Piel clara y pecas
- Ojos azules o claros
- Más de 50 lunares
- Antecedentes de exposición frecuente o intensa al sol
- Una o más quemaduras solares con ampollas
- Antecedentes familiares de melanoma
- Antecedentes personales de melanoma o cánceres de células basales o de células escamosas



## Guías nutricionales

Una dieta sana puede ayudarle a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades. Estas sugerencias le ayudaran a seguir una dieta a base de vegetales.

- Llene al menos dos tercios ( $2/3$ ) de su plato con granos integrales, verduras, frutas, judías, frutos secos y semillas y el resto ( $1/3$ ) con proteínas animales magras como el pescado y el pollo o con proteínas vegetales como el tofu.
- No coma más de 18 onzas de carne roja por semana, esto incluye la carne de res, de cerdo y de cordero. Una porción de

carne roja es de 3 onzas, lo que equivale al tamaño de una bajara de cartas.

- Limite el consumo de alimentos procesados y comidas rápidas, ya que suelen ser altos en grasas, almidones y azúcares.
- Limite las carnes procesadas, como el tocino, los perritos calientes y los embutidos. Coma la menor cantidad posible de estos alimentos.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas. Tome principalmente agua y bebidas sin azúcar.



## Guías de actividad física

Mantenerse activo puede reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer, como el de mama, el colorrectal y uterino. Siga estas recomendaciones:

**Pase menos tiempo sentado.** Estar mucho tiempo sentado aumenta el riesgo de cáncer, incluso si hace ejercicio con frecuencia. También aumenta el riesgo de obesidad, lo que conduce al cáncer y a otras enfermedades crónicas. Intente levantarse y moverse durante al menos 1 o 2 minutos de cada hora que esté despierto.

**Manténgase activo.** Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso cada semana. Lo mejor es una combinación de ambos y no es necesario que lo haga todo a la vez. Divida su actividad física en intervalos de tan sólo 10 minutos a la vez.

**Gane masa muscular.** Haga ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 veces por semana. Esto le ayudará a mantener un peso saludable al fortalecer sus músculos y aumentar su metabolismo. El entrenamiento de fortalecimiento muscular, también llamado entrenamiento de resistencia, debe hacerse además del ejercicio moderado y vigoroso.



## Consumo de tabaco

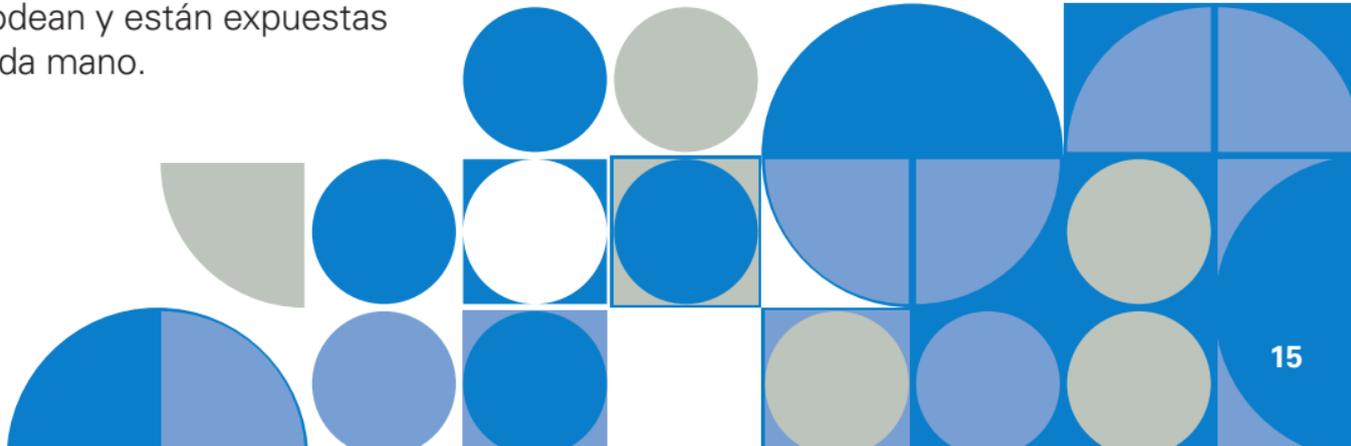
El consumo de tabaco causa al menos el 30 % (3 de cada 10) de todas las muertes por cáncer, y fumar causa el 90 % (9 de cada 10) de todos los cánceres de pulmón. Lo mejor que puede hacer por su salud es parar el consumo de todos los productos derivados del tabaco, ya que se ha demostrado que el consumo de tabaco reduce la eficacia de los tratamientos contra el cáncer.

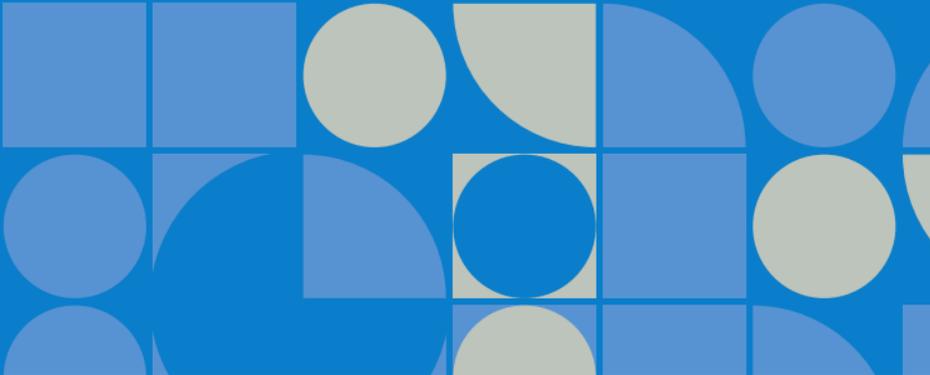
Los beneficios de dejar el tabaco incluyen:

- Mejoras en el tratamiento contra el cáncer, incluida la recuperación, las tasas de recurrencia y la calidad de vida.

- Reducción del riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el de boca, garganta y esófago, así como el de pulmón, vejiga y páncreas.
- Reducción del riesgo de tener un infarto después de 5 a 15 años de dejar de fumar.
- Reducción, en la mitad, del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas después de 1 año de dejar de fumar.
- Reducción del riesgo a la salud de las personas que lo rodean y están expuestas al humo de segunda mano.

El Tobacco Treatment Program (Programa de Tratamiento del Tabaco) de MD Anderson ofrece servicios para dejar de fumar, los cuales incluyen asesoramiento conductual y medicamentos para dejar de fumar. Este programa es gratuito para los pacientes de MD Anderson que actualmente consumen tabaco o lo dejaron en los últimos 12 meses.





## Consumo de alcohol

Para ayudar a prevenir el cáncer, lo mejor es no beber alcohol. El consumo de alcohol es el tercer factor modificable que aumenta el riesgo de cáncer, lo que significa que usted puede cambiar su conducta respecto al consumo de alcohol. El consumo de alcohol ocupa el tercer lugar, detrás de fumar cigarrillos y el sobrepeso (obesidad).

## Vacuna contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. La mayoría de los casos se producen por contacto sexual. Sin embargo, las personas que no han tenido contacto sexual, también pueden infectarse. Alrededor del 80 % (8 de cada 10) de las personas contraerán VPH en algún momento de su vida, y muchos no tendrán ningún síntoma.

- El VPH aumenta el riesgo de:
  - Cáncer de cuello uterino
  - Cáncer oral
  - Cáncer de vulva
  - Cáncer vaginal
  - Cáncer de ano
  - Cáncer de pene

### Hechos sobre la vacuna contra el VPH

- La vacuna contra el VPH es segura y eficaz contra el cáncer.
- Previene el cáncer de cuello uterino, de ano, de vagina, de vulva y las verrugas anales y genitales asociadas a determinados tipos de VPH. La vacuna contra el VPH también puede reducir el

riesgo de otras lesiones de garganta y pene relacionadas con este virus.

- Se recomienda que todas las personas de entre 9 y 26 años se vacunen contra el VPH, aunque es más eficaz cuando se administra entre los 11 y los 12 años.
- Usar condones reduce pero no elimina el riesgo de contraer el VPH.
- En las mujeres, existe un mayor riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino cuando la infección constante de VPH se combina con el consumo de tabaco, la mala alimentación y el debilitamiento del sistema inmunitario.



## Hepatitis B y C

La hepatitis es una inflamación del hígado. No hay cura para la hepatitis B o C, y si el tratamiento no es eficaz, puede causar una enfermedad a largo plazo. Esto puede provocar daños y cáncer de hígado.

La hepatitis B provoca hinchazón e inflamación y puede permanecer en el hígado mucho tiempo después de que pasa la infección activa. Muchas personas no saben que estuvieron afectadas por la hepatitis B.

### Datos y riesgos de la hepatitis B

- La hepatitis B se transmite a través de la sangre, el semen, el flujo vaginal, las transfusiones de sangre, el contacto sexual con una persona infectada, los instrumentos de tatuaje o acupuntura poco limpios, de madre a hijo durante el parto o al compartir agujas, cepillos de dientes, afeitadoras o cortaúñas con una persona infectada.
- Su riesgo de infección por hepatitis B puede aumentar si vive con una persona infectada, participa en actividades que aumentan su exposición a la sangre humana, a los fluidos corporales o vive en

un país donde las infecciones por hepatitis B son más comunes.

- Los síntomas pueden incluir fatiga y coloración amarillenta de los ojos o la piel.

La hepatitis C ataca al hígado. Es la infección de origen sanguíneo más común en los Estados Unidos y puede causar una enfermedad hepática crónica, cáncer de hígado y linfoma.

### Datos y riesgos de la hepatitis C

- Entre las personas en riesgo se incluyen quienes: nacieron entre 1945 y 1965; tienen antecedentes de inyección de consumo de drogas ilegales; recibieron transfusiones de sangre o trasplantes de órganos antes de

1992; reciben diálisis; tienen una infección por VIH; y quienes están expuestas a fluidos corporales de una persona infectada a través de relaciones sexuales sin protección, el parto o el trabajo en profesiones con mayor exposición.

- No existen vacunas para prevenir la hepatitis C y la mayoría de los adultos deben someterse a pruebas de detección.
- El tratamiento con los nuevos medicamentos para la hepatitis C es 90 % eficaz (9 de cada 10) y tienen menos efectos secundarios.



## Seguridad bajo el sol

Una de las mejores cosas que puede hacer para reducir el riesgo de cáncer de piel es proteger la piel de la radiación ultravioleta del sol.

Los rayos ultravioleta (UV) A y B están presentes en la luz solar y pueden causar cáncer de piel y envejecimiento. Las camas bronceadoras pueden causar los mismos daños en la piel que el sol.

Para reducir la exposición a los rayos UV, siga estas guías:

- Si es posible, trate de no estar al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos UV son más fuertes.

- Recuerde que los rayos UV siguen estando presentes en los días nublados y frescos.
- No use camas, paneles o lámparas de bronceado.
- Siempre use protector solar en crema o ropa protectora.

Consejos sobre la protección solar:

- Use bálsamos labiales con un SPF de 30 o más.
- Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que le hayan recetados que pueden hacer que su piel sea más sensible a la luz solar.
- Deje de usar el protector solar si nota una erupción y hable con su médico sobre otras opciones. Lo mejor es probar los nuevos

productos en un área de su cuerpo durante 24 horas antes de aplicárselos en toda la piel.

- Póngase el protector solar 30 minutos antes de salir al sol y reaplíqueselo cada 2 horas mientras esté al sol.
- Consulte las indicaciones de los protectores solares en spray o resistentes al agua en las etiquetas de los productos.
- Use gafas de sol con protección UVA y UVB.

## Antecedentes familiares

Su historial médico familiar puede ayudarle a conocer mejor su riesgo de desarrollar cáncer y determinar las pruebas de detección para usted y su familia. Le proporciona información sobre lo siguiente:

- Cánceres genéticos: le ayuda a entender su riesgo de desarrollar un cáncer transmitido en su familia.
- Detección de cánceres familiares: le ayuda a los médicos a entender qué miembros de su familia pueden tener un mayor riesgo de padecer cáncer y, por lo tanto, necesitar más exámenes de detección. detección de cáncer

Consejos para recopilar información sobre sus antecedentes familiares:

- Hable con sus parientes mayores durante las reuniones familiares.
- Reúna los registros hospitalarios y certificados de defunción.
- Considere cuál es la mejor manera de recopilar el historial de salud de otras personas, ya que es información personal y puede considerarse como algo privado. Utilice su conocimiento de la percepción cultural y la personalidad de su pariente cuando hable de los antecedentes médicos familiares. Recuerde que cualquier información es mejor que ninguna.

Cree su propio árbol genealógico con su historia médica, lo que incluiría lo siguiente:

- Información de salud de los familiares de primer grado (padres, hermanos, hermanas, hijos, hijas), de segundo grado (sobrinos, sobrinas, tíos, tías, abuelos, abuelas) y de tercer grado (primos, primas, tíos abuelos, tías abuelas), incluida la fecha de nacimiento y la edad en el momento de fallecimiento, si procede.

Asegúrese de incluir:

- Las personas vivas y fallecidas en ambos lados de su familia, así como la fecha de nacimiento y la edad al momento de fallecer.
- Familiares que han tenido y no han tenido cáncer.

- Tipos de cáncer, órganos afectados por el cáncer, edad de aparición y si hubo varios cánceres.
- Su linaje general, como los países de los que proceden sus antepasados.

Recuerde guardar la información que recopila para que esté disponible para sus hijos.



## Otros recursos

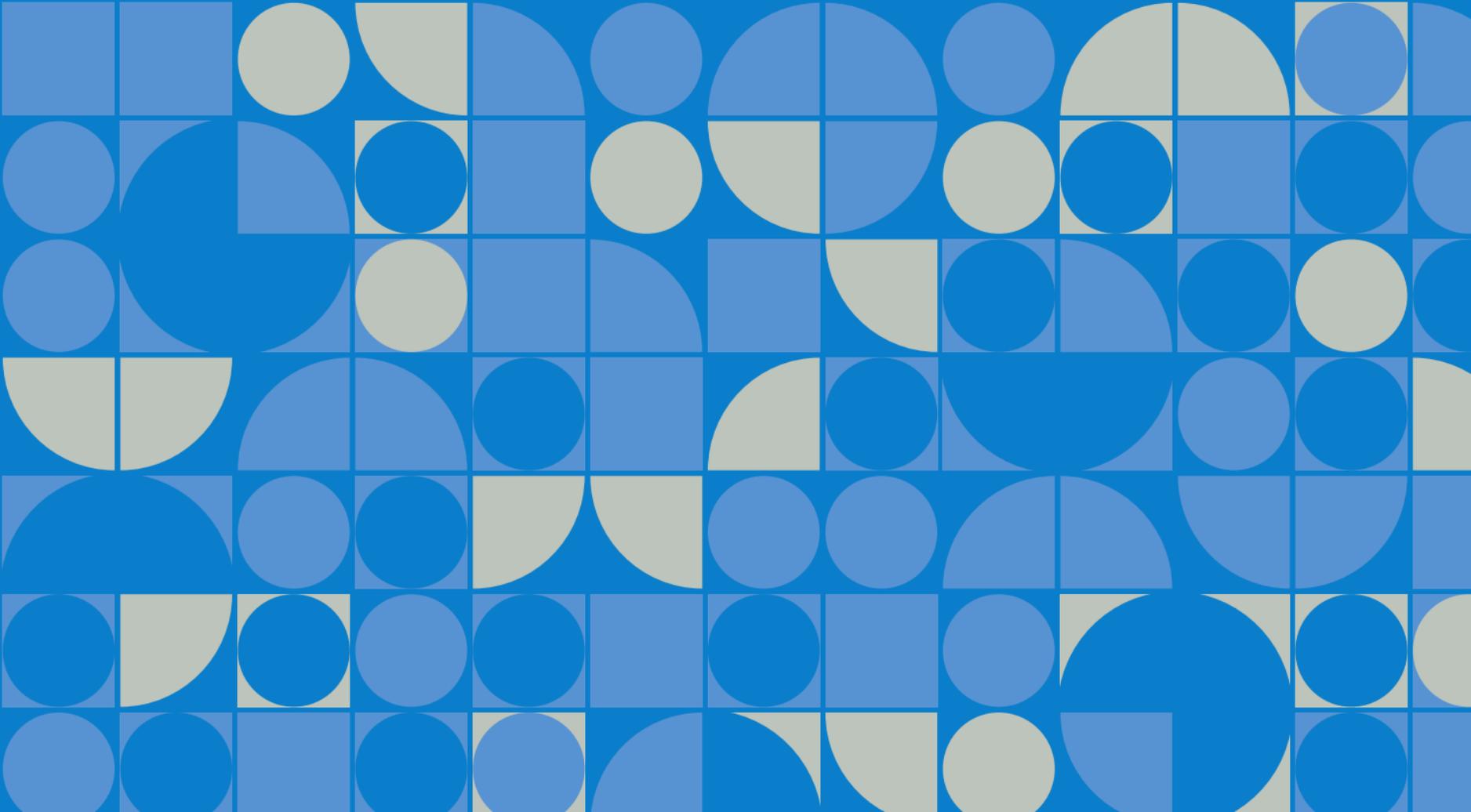
Para más información, pídale una copia de cualquiera de los siguientes folletos de educación del paciente o consúltelos en MyChart. También puede pedir una copia de los recursos recomendados sobre cualquiera de estos temas.

- Cancer Prevention Center (Centro de Prevención del Cáncer)
- Pruebas de detección del cáncer de pulmón
- Cáncer de piel
- Reducción del riesgo de cáncer a través de la nutrición
- Reducción del riesgo de cáncer con la nutrición: Beneficios
- Actividad física y ejercicio

- Tabaquismo: preparación para dejar de fumar
- Tabaquismo: beneficios de dejar de fumar
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Hepatitis B
- Hepatitis C
- Seguridad de la piel bajo el sol
- Antecedentes familiares: Recopilación de información sobre el cáncer

Para obtener más información sobre el alcohol y el cáncer, lea el artículo de Cancerwise: "7 cosas que hay que saber sobre el alcohol y el cáncer"

[https://bit.ly/MDA\\_CancerandAlcohol](https://bit.ly/MDA_CancerandAlcohol)





THE UNIVERSITY OF TEXAS  
MD Anderson  
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®

*Financiado por Jason's Deli*

Cancer Prevention Screening Guidelines  
The University of Texas MD Anderson Cancer Center ©2022  
Patient Education