

EJEMPLAR GRATUITO Y DE COLECCIÓN | COMPARTA ESTA GUÍA
POR UN MÉXICO SIN CÁNCER

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

TOMO 1
GENERALIDADES DEL CÁNCER
Y CÓMO PREVENIRLO



SaludDigna
La salud es para todos



UNA INICIATIVA DEL
PATRONATO
INCAN
INSTITUTO NACIONAL
DE CANCEROLOGÍA

1MINUTO VS EL
CÁNCER

#CANCEROTON, NUEVO LEÓN 2015



26 Y 27 DE JUNIO

canceroton.org

UN EVENTO ÚNICO PARA CONCIENTIZAR,
PREVENIR EL CÁNCER Y DAR UNA
ESPERANZA DE VIDA A LOS QUE YA LO PADECEN.

1MINUTO VS EL CÁNCER

CÓMO AYUDAR:



Envía un SMS

Da apoyo desde de
tu celular a pacientes
con cáncer.

Envía **ANIMO + tu mensaje**
al **31212**

00:01:00

Donativos a través del 01 800 1MINUTO

Los recursos serán destinados
a actividades del Patronato del
INCan a beneficio del Instituto
Nacional de Cancerología.

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER
TOMO 1 GENERALIDADES DEL CÁNCER Y CÓMO PREVENIRLO

© D.R. Agencia Promotora de Publicaciones, S.A. de C.V.
Avenida Eugenio Garza Sada Sur 2245
Colonia Roma, C.P. 64700
Monterrey, N.L.

ISBN de la colección: 978-607-464-595-8
ISBN de este tomo: 978-607-464-596-5

Primera edición, 2015

Dirección Médica

Dra. Laura Suchil
Jefa de Vinculación del Instituto Nacional de Cancerología

Consejo Editorial

Dr. Abelardo Meneses
Francisco González
Alfredo Cantú
Dra. Laura Suchil
Erika Ramírez

Redacción

Dra. Laura Suchil

Corrección de estilo

Yolanda Jiménez Chaib

Diseño editorial

Ma. Luisa Medina Ayala

Fotografía

Instituto Nacional de Cancerología
Thinkstock photo

Fuentes

Austrich S. Edurne, González M. Maricarmen.
Una oportunidad de vida. Grupo Editorial Norma.
México. 2007.

Infocancer. *Acerca del Cáncer*. <http://infocancer.org.mx/acerca-del-cncer-con2i0.html>

National Cancer Institute. *Tómese su tiempo*.
Apoyo para personas con cáncer. <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/efecto-psicologicos/tomese-su-tiempo/Tomese-su-tiempo.pdf>

Impreso en México

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

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

TOMO 1 GENERALIDADES DEL CÁNCER Y CÓMO PREVENIRLO

CONTENIDO

- 4 Carta presentación presidente del Patronato
- 5 Carta presentación director general del Instituto
- 6 ¿Qué es el INCan?
- 10 Generalidades del cáncer
- 11 ¿Qué es el cáncer?
- 12 ¿Cuál es la causa del cáncer?
- 13 Prevención y detección
- 16 Signos y síntomas generales
- 18 Tratamientos
- 18 Cáncer en México
- 20 Comprender la información de salud
- 20 Aprenda más acerca del cáncer para tener más control
- 22 Red Nacional Centros estatales de Cancerología
- 23 Glosario del cáncer

A los lectores:

Las cifras sobre el aumento del cáncer a nivel global son alarmantes, por lo que se requiere multiplicar los esfuerzos para combatirlo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren más de 7 millones de personas a consecuencia de esta enfermedad —alrededor de 80 mil en México, donde anualmente se reportan 120 mil nuevos casos, de acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO).

Por lo mismo, resulta encomiable la actividad desplegada por el Instituto Nacional de Cancerología (INCan) en la prevención, diagnóstico, tratamiento, formación de especialistas e investigación sobre este mal.

El INCan brinda cotidianamente servicios de primer nivel a 1,100 pacientes con distintos tipos de cáncer (los más frecuentes son cérvico-uterino, cutáneo, pulmonar, de páncreas, de colón, de próstata y de mama, según la Sociedad Mexicana de Oncología, SMdeO).

Considerando lo anterior, así como los objetivos del Patronato del Instituto Nacional de Cancerología, hemos decidido lanzar la primera Guía Médica del Cáncer, que tiene como objetivo poner al alcance de la población contenidos de interés general, en un lenguaje claro, que ayuden a entender el problema del cáncer, saber qué es, cómo se puede tratar, prevenir o a quién recurrir en caso de presentar algún síntoma o de cualquier duda.

La batalla contra el cáncer es una responsabilidad de la sociedad en su conjunto. En México, tengo la certeza de que “Todos somos parte de la solución”, y en tal sentido esta guía será una valiosa herramienta.

Cordialmente,

FRANCISCO D. GONZÁLEZ ALBUERNE
PRESIDENTE DEL PATRONATO
INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA

Estimado lector:

Actualmente el cáncer ocupa la tercera causa de muerte en nuestro país; 216 mexicanos pierden la batalla diariamente en contra de este mal.

El cáncer representa más de 100 enfermedades diferentes, a lo cual debe la complejidad para su prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y seguimiento. A ello se suma que los pacientes habitualmente cursan con enfermedades concomitantes, como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, dificultando aún más el manejo integral de los pacientes.

Sin embargo, el 70% de los casos con cáncer son curables, con la detección a tiempo y el tratamiento adecuado. Es por esto que el Instituto Nacional de Cancerología (INCan) se ha consolidado como el órgano rector de la lucha contra el cáncer en México.

Nuestro Patronato ha sido un gran aliado en la tarea de la prevención del cáncer, a través de la campaña 1 Minuto vs el cáncer ha logrado acercar el tema a miles de mexicanos. Hoy, en un esfuerzo en conjunto entre el Instituto y el Patronato, se lanza la Guía Médica del Cáncer, con la cual la población tendrá a su alcance información sobre esta enfermedad, con fuentes directas del Instituto Nacional de Cancerología, y en un lenguaje sencillo para todos.

Atentamente,

DR. ABELARDO MENESES
DIRECTOR GENERAL
INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA



¿QUÉ ES EL INCAN?

El Instituto Nacional de Cancerología es un organismo descentralizado de tercer nivel, dependiente de la Secretaría de Salud que brinda **atención médica especializada a enfermos oncológicos** siendo además un **centro de referencia y órgano rector del cáncer en México.**



Sus iniciativas están dirigidas a pacientes no derechohabientes de la Seguridad Social, asegurando con ello que todos los mexicanos reciban atención adecuada sin distinción de condiciones sociales, económicas o laborales.

El INCan tiene como política institucional, el otorgar servicios con eficiencia, calidad y calidez, con enfoque multidisciplinario en proceso diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y seguimiento. Aunado a las funciones asistenciales como centro de enseñanza médica e investigación.

Otorga servicios con eficiencia, calidad y calidez, con enfoque multidisciplinario en proceso diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y seguimiento



MISIÓN

Desarrollar la atención médica, enseñanza e investigación oncológica de excelencia en México.

VISIÓN

Líderes en la generación de estrategias para controlar el cáncer y reducir su impacto como problema de salud pública en México.

EL AÑO PASADO EL INCAN OTORGÓ



205,000
CONSULTAS
MÉDICAS



81,372
ADMINISTRACIONES
DE RADIOTERAPIA



4,387
CIRUGÍAS



7,000
HOSPITALIZACIONES



42,294
SESIONES DE
QUIMIOTERAPIA



+40,000
ESTUDIOS
RADIOLÓGICOS



+1 MILLÓN
EXÁMENES DE LABORATORIO

PROGRAMA NACIONAL DE CONTROL DEL CÁNCER (PNCC)

Como parte de los objetivos del INCan, se establece el programa de control de cáncer, buscando ser líderes en la generación de estrategias para control y reducir su impacto como problema de salud pública en México.

01.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER.

02.

GUÍAS ONCOLÓGICAS PARA LAS 10 NEOPLASIAS MÁS FRECUENTES EN MÉXICO.

03.

CUIDADOS PALIATIVOS.

04.

INFRAESTRUCTURA MÉDICA Y ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS.

05.

CONTROL DEL TABAQUISMO.



GENERALIDADES DEL CÁNCER

La palabra cáncer se utiliza para describir un **grupo de enfermedades** que pueden aparecer en cualquier órgano del cuerpo humano.

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

La palabra cáncer se utiliza para describir un grupo de enfermedades que pueden aparecer en cualquier órgano del cuerpo humano. Estas enfermedades se caracterizan por el desarrollo de células anormales que crecen de manera descontrolada debido a que existen alteraciones importantes en los mecanismos de regulación del crecimiento celular.

Para entender el cáncer es necesario conocer un poco sobre las células que conforman los tejidos y órganos de nuestro cuerpo. La célula es el elemento más simple, dotado de vida propia, que forma los tejidos. Está compuesta por una masa rodeada de protoplasma que contiene un núcleo y está rodeada por una pared celular que la separa de su ambiente. Dentro del núcleo está el ADN (ácido desoxirribonucleico), que contiene la información que programa la vida celular. El cuerpo humano está compuesto de millones de células.

Las **células normales** crecen de manera controlada para formar los tejidos y los órganos. Están distribuidas ordenadamente, existen espacios entre cada una de ellas, tienen límites con los tejidos vecinos y después de un tiempo variable, mueren para que células nuevas las sustituyan para que los órganos y tejidos mantengan su funcionamiento correcto. Cuando se dividen, sus estructuras se dividen también en otras exactamente iguales, con los mismos componentes y funciones que la original.

Estas enfermedades se caracterizan por el desarrollo de células anormales que crecen de manera descontrolada debido a que existen alteraciones importantes en los mecanismos de regulación del crecimiento celular.



Las **células cancerosas** crecen tan rápido como pueden, no mueren cuando está programado, no respetan los espacios e invaden otros tejidos y órganos, pues al crecer y reproducirse sin control el espacio con el que cuentan es insuficiente. Al invadir causan daños considerables a los tejidos de alrededor.

1 MINUTO de lectura

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

La palabra cáncer se utiliza para describir un grupo de enfermedades que pueden aparecer en cualquier órgano del cuerpo humano. Estas enfermedades se caracterizan por el desarrollo de células anormales que crecen de manera descontrolada debido a que existen alteraciones importantes en los mecanismos de regulación del crecimiento celular. La célula es el elemento más simple, dotado de vida propia.

Las células normales crecen de manera controlada para formar los tejidos y los órganos. Están distribuidas ordenadamente. Después de un tiempo variable, mueren para que células nuevas las sustituyan y los órganos y tejidos mantengan su funcionamiento correcto.

Las células cancerosas crecen tan rápido como pueden, no mueren cuando está programado, invaden otros tejidos y órganos, pues al crecer y reproducirse sin control el espacio con el que cuentan es insuficiente. Al invadir causan daños considerables a los tejidos de alrededor.

00:01:00

¿CUÁL ES LA CAUSA DEL CÁNCER?

La transformación de una célula normal en una célula tumoral es un proceso multifactorial y suele consistir en la progresión de una lesión precancerosa a un tumor maligno. Estas alteraciones son el resultado de la interacción entre los factores genéticos del individuo y tres categorías de agentes externos, conocidos como carcinógenos. Existen diferentes tipos:

- **Carcinógenos físicos**, como las radiaciones ultravioleta e ionizantes,
- **Carcinógenos químicos**, como los asbestos, los componentes del humo de tabaco, las aflatoxinas (contaminantes de los alimentos) o el arsénico (contaminante del agua para beber), y
- **Carcinógenos biológicos**, como las infecciones causadas por algunos virus, bacterias o parásitos.

El envejecimiento es otro factor fundamental en la aparición del cáncer. La incidencia de esta enfermedad aumenta con la edad, muy probablemente debido a que se van acumulando factores de riesgo de determinados tipos de cáncer. La acumulación general de factores de riesgo se combina con la tendencia de los mecanismos de reparación celular a perder eficacia con la edad.

El envejecimiento es otro factor fundamental en la aparición del cáncer.

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad. Los distintos tipos de cáncer tienen distintos factores de riesgo. Estos factores aumentan el riesgo de la persona, pero no siempre causan la enfermedad. Algunos factores de riesgo, como fumar, pueden cambiarse; otros, como la edad de la persona o sus antecedentes familiares, no se pueden modificar.

Aproximadamente el **30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores de riesgo conductuales y dietéticos**: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol. El consumo de tabaco es el factor de riesgo más importante, pues a nivel mundial es la causa de más del 20% de las muertes por cáncer en general, y alrededor del 70% de las muertes por cáncer de pulmón.



CIFRAS MUNDIALES DE MUERTES A CAUSA DEL CÁNCER

7,300,000

MILLONES DE PERSONAS
AL AÑO EN EL MUNDO
MUEREN A CONSECUENCIA DEL CÁNCER.



12.4 MILLONES

DE NUEVOS CASOS SE DETECTAN AL AÑO.



21,944 PERSONAS

MUEREN DIARIAMENTE A CAUSA DEL CÁNCER.

00:01:00

914 PERSONAS

MUEREN CADA HORA A CAUSA DEL CÁNCER.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

No existe una manera segura de prevenir el cáncer, pero existen medidas que podrían reducir las probabilidades de padecerlo. Acciones y sustancias que se deben tomar en cuenta para disminuir la posibilidad de enfermarse.

Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse.





- 01.** REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO
- 02.** NO EXPONERSE DIRECTAMENTE Y POR EPISODIOS PROLONGADOS A LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV) Y LUZ SOLAR
- 03.** LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA
- 04.** EXISTEN VACUNAS QUE REDUCEN EL RIESGO DE CÁNCER
- 05.** DETECCIÓN TEMPRANA; ASISTIR AL MÉDICO REGULARMENTE, Y REALIZARSE CHEQUEOS GENERALES PERIÓDICAMENTE
- 06.** SEDENTARISMO

Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse. La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo-eficaz para el control del cáncer.

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo



TABACO

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo, ya que provoca aproximadamente el 22% de las muertes anuales por esa causa.

El humo de tabaco provoca muchos tipos de cáncer, como los de pulmón, esófago, laringe (cuerdas vocales), boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello del útero.

Se ha demostrado que el humo ajeno, también llamado «humo ambiental», causa cáncer de pulmón en adultos no fumadores. El tabaco sin humo (en forma de productos de tabaco orales,

tabaco de mascar o en polvo) provoca cáncer de boca, esófago y páncreas.

FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES ALIMENTARIOS

Otro modo importante de afrontar la lucha contra el cáncer consiste en modificar la alimentación. Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, y muchos tipos de cáncer, como el de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón. Las dietas ricas en frutas y hortalizas pueden tener un efecto de protección contra muchos tipos de cáncer. Por el contrario, el consumo excesivo de carnes rojas y en conserva puede es-

tar asociado a un mayor riesgo de contraer cáncer colorrectal. Además, unos hábitos alimentarios saludables que previenen el desarrollo de tipos de cáncer asociados al régimen alimentario contribuyen también a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, como los de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, colon y recto, y mama. El riesgo de cáncer aumenta con la cantidad de alcohol consumida. El riesgo que supone beber en exceso para varios tipos de cáncer (como los de la cavidad bucal, faringe, laringe y esófago) aumenta notablemente si el bebedor también es un fumador empedernido

INFECCIONES

Los agentes infecciosos son la causa de casi el 22% de las muertes por cáncer en los países en desarrollo y el 6% en los países industrializados. Las hepatitis virales B y C provocan cáncer de hígado y la infección por el virus del papiloma humano, cáncer del cuello del útero; la bacteria *Helicobacter pylori* aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La contaminación ambiental del aire, el agua y el suelo por productos químicos carcinógenos causa entre el 1% y el 4% de todos los casos de cáncer. La exposición a productos químicos carcinógenos presentes en el ambiente puede producirse a través del consumo de agua o de la contami-



Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, y muchos tipos de cáncer

nación ambiental y en espacios cerrados. La exposición a agentes carcinógenos también puede producirse a través de alimentos contaminados por sustancias químicas, como las aflatoxinas o las dioxinas. La contaminación del aire de interiores causada por fuegos de carbón duplica el riesgo de cáncer de pulmón.

RADIACIONES

Las radiaciones ultravioleta, y en particular las solares, son carcinógenas para el ser humano y provocan todos los principales tipos de cáncer de piel, como el carcinoma basocelular, el carcinoma espinocelular y el melanoma. Evitar la exposición excesiva y utilizar filtro solar y ropa de protección son medidas preventivas eficaces. Actualmente los aparatos de bronceado que emiten rayos ultravioleta están clasificados como carcinógenos para el ser humano por su asociación con los cánceres oculares y de piel melanocíticos.

SIGNOS Y SÍNTOMAS GENERALES



de estos síntomas y éstos persisten por mucho tiempo o empeoran, por favor, consulte con un médico para saber la causa de ellos.

PÉRDIDA DE PESO INEXPLICABLE

La mayoría de las personas con cáncer experimentará pérdida de peso en algún momento. Cuando usted pierde peso sin razón aparente, a esto se le llama pérdida de peso inexplicable. Una pérdida de peso inexplicable de 4 kilos o más puede ser el primer signo de cáncer. Esto ocurre con más frecuencia en el caso de cáncer de páncreas, estómago, esófago o pulmón.

Los signos y los síntomas son ambos señales de lesión, enfermedad o dolencia, o de que algo no está bien en el cuerpo. Un signo es una señal que puede ser vista por otra persona, como tal vez un ser querido, un doctor, enfermera u otro profesional de atención médica.

Es importante que conozca algunos de los signos y síntomas generales del cáncer. Sin embargo, recuerde que tener cualquiera de estos signos o síntomas no significa que usted tiene cáncer (muchas otras cosas también causan estos signos y síntomas). Si usted presenta cualquiera



FIEBRE

La fiebre es muy común en los pacientes que tienen cáncer, aunque ocurre con más frecuencia después que el cáncer se ha propagado del lugar donde se originó. Casi todos los pacientes de cáncer experimentarán fiebre en algún momento, especialmente si el cáncer o sus tratamientos afectan al sistema inmunológico.



CANSANCIO

El cansancio es un agotamiento extremo que no mejora con el descanso. Puede ser un síntoma importante a medida que el cáncer progresa. En algunos cánceres, como la leucemia, el cansancio puede ocurrir al principio. Algunos cánceres de colon o estómago pueden causar pérdida de sangre que no es evidente. Ésta es otra manera de que el cáncer puede causar cansancio.

DOLOR

El dolor puede ser un síntoma inicial de algunos cánceres, tales como el cáncer de los huesos o el cáncer testicular. Un dolor de cabeza que no desaparece o que no se alivia con tratamiento puede ser un síntoma de un tumor cerebral. El dolor de espalda puede ser un síntoma de cáncer de colon, recto u ovario. Con más frecuencia, el dolor debido al cáncer significa que ya se propagó del lugar donde se originó (metástasis).

CAMBIOS EN LA PIEL

Junto con los cánceres de piel, algunos otros cánceres pueden causar cambios en la piel que se pueden ver. Estos signos y síntomas incluyen:

- Oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación).
- Coloración amarillenta de la piel y de los ojos (ictericia).
- Enrojecimiento de la piel (eritema).
- Picazón (prurito).
- Crecimiento excesivo de vello.



1 MINUTO de lectura

CÁNCER EN MÉXICO

El cáncer en México se reconoce ya como la segunda causa de mortalidad. Por eso es necesario actuar hoy para revertir las estadísticas. Para combatir el cáncer, debemos primero combatir la desinformación y la desidia.

Es indudable que el conocimiento ayuda a entender mejor los diferentes procedimientos y momentos terapéuticos asociados al cáncer y en consecuencia a favorecer una adherencia terapéutica apropiada. Ciertamente no se pretende que la persona se convierta en una experta en el tema, pero sí que se familiarice con los términos y procesos terapéuticos para tener más herramientas que le permitan establecer una estrategia, anticipar posibles crisis y lograr una mejor calidad de vida (entendiendo por ella la capacidad para realizar sus actividades cotidianas con normalidad, incluyendo el aseo, la comida, y su relación con familiares y amigos).

El cáncer puede arrebatar a la gente el sentido de control sobre sus vidas. Puede hacerle sentir que su futuro es incierto y que no sabe si va a vivir o a morir. O bien, puede confiar en los médicos que apenas conoce para que le ayuden a tomar decisiones de salud.

00:01:00

TRATAMIENTOS

Existen algunas opciones en cuanto a métodos para combatir la enfermedad como lo son: **Quimioterapia, Radioterapia, Braquiterapia, Hormonoterapia, Cirugía, Crioterapia, Immunoterapia.**

CÁNCER EN MÉXICO

El cáncer en México se reconoce ya como la segunda causa de mortalidad. Por eso es necesario actuar hoy para revertir las estadísticas. Para combatir el cáncer, debemos primero combatir la desinformación y la desidia.

CIFRAS DEL CÁNCER EN MÉXICO



222 MEXICANOS

HABRÁN PERDIDO SU BATALLA CONTRA EL CÁNCER AL TERMINAR ESTE DÍA.



9 MEXICANOS

MUEREN CADA HORA A CAUSA DEL CÁNCER



128,000 MEXICANOS

SON DIAGNOSTICADOS CON CÁNCER CADA AÑO



60% DE LOS CASOS

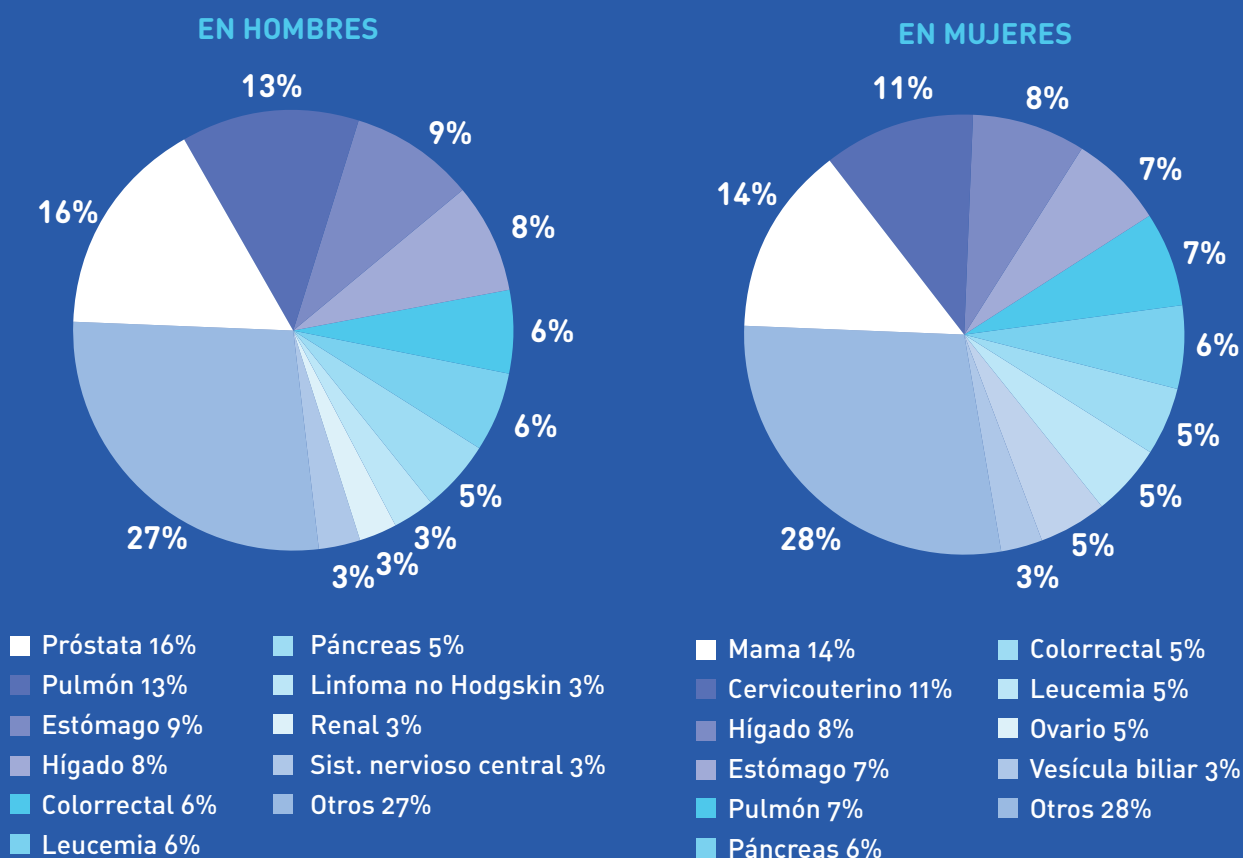
DE CÁNCER EN MÉXICO SON DETECTADOS EN ETAPAS AVANZADAS.

FACTORES DE RIESGO

PREVALENCIA DE:	TOTAL (%)	HOMBRES (%)	MUJERES (%)
Adultos fumadores actuales de tabaco ^{2,a}	17,0	27,0	8,0
Jóvenes consumidores actuales de cualquier producto de tabaco ²	19,8	21,6	17,7
Consumo de frutas y verduras en adultos ^{1,b}
Consumidores de alcohol en los últimos 12 meses ³	31,0	45,1	18,0
Actividad física baja en adultos ^{1,c}	37,7	37,1	38,4
Obesidad en adultos (IMC \geq 30) ¹	...	26,1	35,6
Prevalencia de VPH (mujeres con citología normal) ⁴	9,4

NOTAS: **a:** prevalencia estandarizada por edad de consumo de tabaco en adultos (15 años o más), 2011; **b:** % que consume 5 o más porciones de frutas y verduras al día; **c:** % físicamente activo <600 met por minuto; **IMC:** Índice de masa corporal; **VPH:** Virus del Papiloma Humano.

PERFILES DE MORTALIDAD POR CÁNCER



COMPRENDER LA INFORMACIÓN DE SALUD

El conocimiento ayuda a entender mejor los diferentes procedimientos y momentos terapéuticos asociados al cáncer.

Es indudable que el conocimiento ayuda a entender mejor los diferentes procedimientos y momentos terapéuticos asociados al cáncer y en consecuencia a favorecer una adherencia terapéutica apropiada. Ciertamente no se pretende que la persona se convierta en una experta en el tema, pero sí que se familiarice con los términos y procesos terapéuticos para tener más herramientas que le permitan establecer una estrategia, anticipar posibles crisis y lograr una

mejor calidad de vida (entendiendo por ella la capacidad para realizar sus actividades cotidianas con normalidad, incluyendo el aseo, la comida, y su relación con familiares y amigos).

El cáncer puede arrebatarse a la gente el sentido de control sobre sus vidas. Puede hacerle sentir que su futuro es incierto y que no sabe si va a vivir o a morir. O bien, puede confiar en los médicos que apenas conoce para que le ayuden a tomar decisiones de salud. Por lo general, la persona siente que tiene más control cuando sabe lo más que se puede sobre su cáncer y su tratamiento. Dicen que es más fácil tomar decisiones cuando se sabe qué esperar.

APRENDA MÁS ACERCA DEL CÁNCER PARA TENER MÁS CONTROL



Los médicos, las enfermeras y los especialistas en información de cáncer pueden enseñar mucho sobre el cáncer y su tratamiento a las personas. Pero, a veces la gente tiene problemas para aprender porque tiene miedo o está confundida. Estos sentimientos pueden dificultar que se aprenda información nueva. Cuando la ansiedad aumenta, es más difícil acordarse de las cosas. Pero hay algo que pueden hacer para aprender con más facilidad.

01. PEDIR AYUDA AL MÉDICO O ENFERMERA QUE ANOTEN EL NOMBRE Y EL ESTADIO DE SU CÁNCER.

Hay muchos tipos diferentes de cáncer y cada tipo tiene su propio nombre. El “estadio”, o etapa, se refiere al tamaño del tumor canceroso y a la extensión en el cuerpo. Saber el nombre y la etapa del cáncer ayuda a:

- Que la persona se informe más de su tipo de cáncer.
- Que el médico y paciente decidan cuáles son sus opciones de tratamiento.



02. HACER TODAS LAS PREGUNTAS QUE SEAN NECESARIAS.



El médico necesita conocer las preguntas y preocupaciones. Anotar preguntas y llevarlas consigo a la consulta médica. La persona no se debe preocupar si las preguntas parecen tontas o no tienen sentido.

Todas las preguntas son importantes y merecen una respuesta. Está bien hacer la misma pregunta más de una vez. Está bien pedir al médico que use palabras más sencillas y que le explique los términos que son nuevos.

03. LLEVAR A ALGUIEN CONSIGO CUANDO VAYA A VER AL MÉDICO.

Pedir a un familiar o amigo su compañía cuando vaya a ver al médico. Esta persona puede ayudar si escucha, si toma notas o hace preguntas. Luego, se puede hablar con la persona, de lo que dijo el médico.



04. INFORMARSE MÁS ACERCA DEL TIPO DE CÁNCER.



Hay muchas otras formas de aprender acerca del cáncer específico que tiene la persona. Puede leer libros o artículos de revistas o buscar información en Internet. No obstante, debe asegurarse de hablar con el médico sobre lo que se aprende. El médico puede explicar lo que no se entiende y decir si algo es incorrecto o no es útil para el paciente.

RED NACIONAL CENTROS ESTATALES DE CANCEROLOGÍA



ACAPULCO, GRO.

1. Instituto Estatal de Cancerología de Guerrero "Dr. Arturo Beltrán Ortega"
01 (744) 445-8300 y 445-6547

AGUASCALIENTES, AGS.

2. Hospital Miguel Hidalgo
01 (449) 915-3142

CAMPECHE, CAMP.

3. Centro Estatal de Oncología de Campeche
01 (981) 813-1711

CHIHUAHUA, CHIH.

4. Centro de Cancerología de Chihuahua
01 (614) 410-4214

CIUDAD VICTORIA, TAMPS.

5. Centro Oncológico de Tamaulipas
01 (834) 315-3470

COLIMA, COL.

6. Centro Estatal de Cancerología de Colima
Conm. 01(312) 316-2740

CULIACÁN, SIN.

7. Instituto Sinaloense de Cancerología
01(667) 729-7946 y 34

DURANGO, DGO.

8. Centro Estatal de Cancerología de Durango
01 (618) 825-6482

GUADALAJARA, JAL.

9. Instituto Jalisciense de Cancerología
01 (333) 613-3600

HERMOSILLO, SON.

10. Centro Estatal de Oncología
01 (662) 217-5836

LA PAZ, B.C.S.

11. Centro Estatal de Oncología "Dr. Rubén Cardoza Macías"
Conm. 01 (612) 122-6370

LEÓN, GTO.

12. Hospital General Regional de León
01 (477) 719-7400 ext. 206-209

13. Hospital Regional Alta Especialidad del Bajío
01 (477) 267-2000

MÉRIDA, YUC.

14. Centro Anticanceroso de Mérida
01 (999) 928-5679

15. Hospital Alta Especialidad Península de Yucatán
01 (999) 942-7600 Ext 51021

MEXICALI, B. C.

16. Unidad de Especialidades Médicas UNEME
01 (686) 841-5084

MÉXICO, D. F.

17. Hospital Juárez de México
01 (55) 5747-7560

18. Hospital General de México
01 (55) 2789-2000

19. Instituto Nacional Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"
01 (55) 5487-0900 Ext.2254-2255

20. Instituto Nacional de Cancerología
01 (55) 5628-0401 y 30

MONTERREY, N.L.

21. "Centro Universitario contra el Cáncer", Hospital Universitario "Dr. José E. González"
01 (81) 8333-8111 Ext.221

MORELIA, MICH.

22. Centro Estatal de Atención Oncológica de Morelia
01 (443) 317-3025 y 29

OAXACA, OAX.

23. Centro de Oncología y Radioterapia de Oaxaca
01 (951) 513-4253

24. Hospital Regional de Alta Especialidad
01 (951) 501-8080 Ext. 1098

PUEBLA, PUE.

25. Unidad de Oncología S.S.
01 (222) 395-0923

26. Hospital Universitario de Puebla Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
01 (222) 229-5500 Ext. 6193

SALTILLO, COAH.

27. Hospital Universitario de Saltillo "Dr. Gonzalo Valdés Valdés"
01 (844) 411-3000 Ext.2014

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

28. Centro Potosino Contra el Cáncer
01 (444) 811-8664

TAPACHULA, CHIS.

29. Centro Estatal de Cancerología de Chiapas
01(962) 628-1050; Conm. 628-1060

30. Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud"
01 (962) 620-1100 Ext.10004 y 10010

TEPIC, NAY.

31. Centro Estatal de Cancerología de Nayarit
01 (311) 213-5546 y 45

TOLUCA, EDO. DE MÉXICO

32. Centro Oncológico Estatal del ISSEMYM
01 (722) 210-7121

TUXTLA GUTIERREZ, CHIS.

33. Hospital de Especialidades Pediátricas
01 (961) 617-0704

VILLAHERMOSA, TAB.

34. Hospital Regional de Alta Especialidad "Dr. Juan Graham Casasús"
01 (993) 310-0300 Ext. 75005

XALAPA, VER.

35. Instituto Estatal de Oncología "Dr. Miguel Dorantes Mesa"
01 (228) 843-3590 al 99

GLOSARIO DEL CÁNCER

AACR Siglas en inglés de American Association for Cancer Research (Asociación Americana para la investigación del Cáncer).

Absceso. Acumulación de pus en los tejidos orgánicos internos o externos. Infección generalmente refractaria a los antibióticos, y que necesitan de cirugía para curarse.

Acelerador lineal. Aparato que se usa más comúnmente para dar radioterapia de haz externo a enfermos con cáncer. Suministra una dosis uniforme de rayos X de alta energía a la región del tumor; estos rayos X pueden destruir las células cancerosas sin afectar los tejidos circundantes normales.

Adamantinoma. Tumor maligno que se localiza casi exclusivamente en dos regiones del cuerpo, que son la mandíbula y las extremidades inferiores. Su origen es desconocido pero algunos estudios hacen pensar que es de origen epitelial. Es raro y muy agresivo. No suele provocar metástasis.

Adenocarcinoma. Tumor maligno que se origina

en el tejido glandular. Se trata de la variedad más frecuente de cáncer, entre los que destacan casi todos los que se derivan del árbol respiratorio, el tubo digestivo, las mamas, el colon o la próstata.

Adenoma. Tumor benigno que se origina en el tejido glandular. Con frecuencia, los pólipos del colon están compuestos por tejido adenomatoso.

ADN Siglas de ácido desoxirribonucleico. Molécula que se localiza en el núcleo de las células y que mantiene la información genética sobre el crecimiento, la división y la función de las células.

Adyuvante. Tratamiento oncológico que acompaña a uno previo considerado principal, con el fin de disminuir la probabilidad de recaída. También llamado coadyuvante.

Afasia. Pérdida o trastorno de la capacidad del habla debida a una lesión en las áreas del lenguaje de la corteza cerebral. La afasia motora afecta, sobre todo, a la capacidad de expresarse, mientras que en la afasia sensitiva es la capacidad de comprender el habla de otras personas.



La Institución de Asistencia Privada de apoyo a la salud más grande de México.

Salud Digna es una institución sin fines de lucro, que en el 2014 atendió a 3.1 millones de pacientes, a través de su red de 32 clínicas de diagnóstico.



Mastografía



Papanicolaou



Laboratorio Clínico



Ultrasonido



Lentes



Rayos X



Electrocardiograma



Densitometría



Aguascalientes
Azcapotzalco
Cd. Obregón
Coyoacán
Cuicacán
Cuicacán Cañadas
Durango
Ecatepec

Ensenada
Guadalajara Américas
Guadalajara San Juan
Guamúchil
Guasave
Hemosillo
León
León Obelisco

Los Ángeles, CA
Los Mochis
Mazatlán
Mexicali
Mexicali Pedregal
Navolato
Puebla
Queretaro

Saltillo
Tepic
Tijuana
Tijuana Centro
Tijuana SL
Toluca
Torreón
Zapopan Las Águilas

En nuestro centro de Interpretación Radiológica a Distancia se interpretan 31,000 estudios al mes, por parte de médicos radiólogos certificados.

El estudio de Mastografía tiene un precio de \$180.00 y es interpretado por Médicos Radiólogos con Sub Especialidad en Mama.



Contribuyendo a hacer de México un ejemplo mundial en prevención y detección temprana de enfermedades.

Salud Digna es parte de los esfuerzos filantrópicos de:



01(800) 008 28 28
www.salud-digna.org



@SaludDigna



Salud Digna Para Todos IAP



INFÓRMATE EN

1MINUTO.ORG

**1MINUTO VS EL
CÁNCER**

INCan
Instituto Nacional de Cancerología
Av. San Fernando No. 22
Col. Sección XVI Tlalpán
México D.F., CP 14080
www.incan.edu.mx

**Nuevo Patronato del Instituto
Nacional del Cancerología A.C.**
info@1minuto.org

Infórmate en:
01 800 1MINUTO

Línea INFOCANCER
01 800 226 2371
www.infocancer.org.mx

 /1MinutoVsElCancer

 /1vscancer

En colaboración con:

