

## 5 medidas preventivas contra el cáncer en el aparato digestivo



En España, en 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), **el número de fallecidos por cáncer digestivo se distribuyó de la siguiente manera: cáncer colorrectal 15.410, páncreas 6.818, estómago 5.154, hígado 5.192 y esófago 1.850 fallecidos.** Reducir su mortalidad puede depender de modificar o evitar los factores de riesgo, **la detección y el tratamiento temprano de los cánceres del aparato digestivo**, señala desde la la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva.

*"Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo sabemos que modificar o evitar los factores de riesgo, así como la detección y el tratamiento temprano de los cánceres del aparato digestivo son clave para reducir su mortalidad", explica la doctora Mileidis San Juan*

Acosta, especialista en Aparato Digestivo y responsable del Comité de Actividades Fundacionales de la FEAD. Para ello, es imprescindible conocer mejor la patología y difundir las principales medidas preventivas:

**1.- Evitar el consumo de tabaco:** al dejar de fumar, el aumento en el riesgo del cáncer inducido por fumar desaparece. La ventaja es evidente en el plazo de 5 años y es más marcado con el paso del tiempo.

**2.- Dieta saludable y evitar la obesidad:** Es conveniente consumir diariamente verduras y frutas, limitar el consumo de alimentos que contienen grasa de origen animal (a excepción del pescado), de productos lácteos y otros derivados de las grasas (particularmente ácidos grasos saturados), limitar los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y las bebidas azucaradas, evitar la carne procesada y limitar el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

**3.- Realizar ejercicio físico diariamente:** Muchos estudios constatan que la actividad física regular está asociada con una reducción en el riesgo del cáncer de colon.

**4.- Moderar el consumo de alcohol:** Existen evidencias de que el consumo de alcohol aumenta el riesgo del carcinoma de células escamosas del esófago y de que el riesgo del cáncer de esófago se reduce un 60% a los 10 años o más después de dejar de beber. Beber alcohol también se asocia fuertemente al riesgo de cáncer de hígado a través del desarrollo de cirrosis hepática. Y también se ha apreciado una correlación lineal con la cantidad de alcohol consumida y un riesgo elevado cáncer colorrectal.

**5.- Cribado y vacunación:** Existe evidencia de que el cribado del cáncer colorrectal en población de riesgo medio, con prueba de sangre oculta en heces anual o bienal o colonoscopia cada 10 años, disminuye la incidencia y la mortalidad por esta neoplasia. Por otro lado, dado que la infección crónica por el virus de la hepatitis B (VHB) explica la mayoría de los cánceres hepáticos y que existe una vacuna eficaz frente al virus de la hepatitis B sería recomendable realizar una vacunación universal.