

Cuatro de los siete cánceres más comunes son del aparato digestivo

En el Día Mundial de la Salud Digestiva, 29 de mayo, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) lanza la campaña “Cuidatex5” para favorecer la prevención y el tratamiento del cáncer en el aparato digestivo: estómago o gástrico, páncreas, hígado, colon y esófago

CÁNCER EN EL APARATO DIGESTIVO
Cuidate X 5

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad.

18 millones de casos diagnosticados en todo el mundo.

1 de cada 5 hombres y 1 de cada 6 mujeres desarrollarán cáncer en su vida.

CÁNCER EN EL APARATO DIGESTIVO

El cáncer gastrointestinal o en el aparato digestivo no se refiere a un tipo de cáncer concreto, sino que existen 5 tipos distintos de cáncer que se originan en el aparato digestivo: de estómago o gástrico, de páncreas, de hígado, de colon y de esófago.

- CÁNCER DE COLON: 9,2%
- CÁNCER DEL ESTÓMAGO: 8,2%
- CÁNCER DE HÍGADO: 8,2%
- CÁNCER DE ESÓFAGO: 3,4%
- CÁNCER DE PÁNCREAS: 3,4%

4 de los 7 cánceres con mayor número de mortalidad son del sistema digestivo.

1/3 de los fallecimientos por cáncer son causados por factores de riesgo.

Entre el 30-50% pueden prevenirse evitando factores de riesgo e implementando estrategias existentes de prevención.

CÁNCER GÁSTRICO O DE ESTÓMAGO

¿QUÉ ES EL CÁNCER GÁSTRICO? El cáncer gástrico o de estómago es una enfermedad por la que se forman células cancerosas en alguna de las capas del estómago.

PRINCIPALES SÍNTOMAS El cáncer gástrico puede no producir síntomas hasta que no está en una etapa avanzada. Por ello, es muy importante la prevención y el diagnóstico temprano para reducir la mortalidad. Los síntomas más frecuentes son:

- Dolor abdominal
- Cambios en el ritmo intestinal
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Sangre en las heces

DIAGNÓSTICO El diagnóstico se realiza mediante una correcta historia clínica, con examen físico. En los pacientes con enfermedades predisponentes, el médico solicitará las pruebas que considere indicadas para realizar la vigilancia.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Evitar el consumo de tabaco.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Consumir verduras y frutas frescas diariamente.
- Evitar la obesidad y el sedentarismo.
- Realizar ejercicio físico diariamente.
- Vacunarse frente al virus de la hepatitis B.
- A partir de los 50 años los hombres y las mujeres se pueden beneficiar de participar en el cribado del cáncer colorrectal.

579.032 pacientes en el mundo
7.865 pacientes en España

El cáncer de estómago es 1 de los 5 tipos de cáncer más comunes en hombres y 1 de los 7 más comunes en mujeres.

FEAD **vilardell**

Juntos en la prevención del cáncer gastrointestinal

Más información sobre la campaña www.saludigestivo.es

FEAD © Reservados todos los derechos.

Según datos proporcionados por la OMS (Organización Mundial de la Salud), los tumores responsables del mayor número de fallecimientos a nivel mundial en 2018 fueron el cáncer de pulmón (18,4% del total de muertes por cáncer), el cáncer colorrectal (9,2%), el cáncer de estómago (8,2%), el cáncer de hígado (8,2%) y cáncer de esófago (3,4%).

Con este fin y coincidiendo con esta jornada, la FEAD, en colaboración con Laboratorios Vilardell, han puesto en marcha la campaña “Cuídatex5” con el objetivo de ampliar el conocimiento y concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de los 5 tipos de cáncer en el aparato digestivo: estómago, páncreas, hígado, colon y esófago, que se engloban dentro del cáncer gastrointestinal.

En España, en 2017, según el INE (Instituto Nacional de Estadística), 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.

“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. Para ello, es imprescindible conocer mejor la patología y difundir las principales medidas preventivas”, explica la doctora Mileidis San Juan Acosta, especialista en Aparato Digestivo y responsable del Comité de Actividades Fundacionales de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Por ello, uno de los objetivos de la campaña “Cuídatex5” es visibilizar las 5 medidas clave para la prevención de los cánceres del Aparato Digestivo que promueve Código Europeo contra el cáncer, así como desarrollar información y contenidos específicos para cada tipo de cáncer empezando por el cáncer de estómago.

Medidas preventivas contra el cáncer en el Aparato Digestivo

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.

Cáncer gástrico, síntomas poco específicos que dificultan el diagnóstico

El cáncer gástrico o de estómago en España tiene una incidencia anual de cerca de 7.865 casos (4.863 varones y 3.002 mujeres) y una mortalidad de 5.154 pacientes.

El riesgo de desarrollar este tipo de cáncer aumenta a partir de los 50 años y alcanza su máximo nivel en la séptima década de la vida. Además de ser dos veces más frecuente en varones que en mujeres (es el quinto cáncer más frecuente en hombres).

El cáncer gástrico puede ser tipo adenocarcinoma (95 %) u otros tumores como linfomas, sarcomas y melanomas que son infrecuentes.

“Uno de los mayores peligros del cáncer gástrico es que al no producir síntomas o que estos son poco específicos, el diagnóstico se realiza en etapas avanzadas o llega como consecuencia de pruebas relacionadas con otras enfermedades, por lo que el control de los factores de riesgo como tratamiento de la infección por *Helicobacter pylori*, evitar una dieta rica en sal y no fumar ni consumir alcohol son fundamentales para reducir su prevalencia”, expone la doctora Mileidis San Juan Acosta.

Los síntomas del cáncer gástrico más frecuentes son pérdida de peso, dolor abdominal, cambios de ritmo intestinal, pérdida de apetito, anemia o hemorragia digestiva que se manifiesta por heces negras o vómitos con sangre.

Otros síntomas menos frecuentes son náuseas y vómitos, sensación de plenitud precoz (sensación de estar lleno después de comer muy poco) y el cansancio o ascitis (acumulación de líquido en el abdomen).

Es importante destacar el diagnóstico y tratamiento de la infección por *Helicobacter pylori* en la prevención del cáncer gástrico, principalmente en aquellos pacientes con familiares de primer grado con cáncer gástrico. De igual manera la conservación de los alimentos en frigoríficos y una mejor cocción de los mismos, las dietas ricas en frutas y verduras y no consumir [tabaco ni alcohol](#) son medidas preventivas que reducen las probabilidades de desarrollar cáncer gástrico y que justifican la tendencia al descenso en las últimas décadas del cáncer gástrico en España. Ante la sospecha de cáncer gástrico, el diagnóstico requerido en la mayoría de los casos es una gastroscopia con toma de biopsia. Además, se completa el estudio de extensión con pruebas como TAC abdominopélvico, tomografía de emisión de positrones PET, ecoendoscopia y en algunos casos es necesario realizar una laparoscopia.