

SALUD

Qué hacer para prevenir los cánceres relacionados con el aparato digestivo

El 26 por ciento de los cánceres diagnosticados en el mundo en 2021 fueron del aparato digestivo.

Barcelona. Miércoles, 9 de febrero de 2022. 23:10
Tiempo de lectura: 2 minutos

Cuatro de los ocho tipos de cánceres diagnosticados con más frecuencia en el mundo están relacionados con el aparato digestivo, según el [informe](#) de las cifras en cáncer 2021 de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

Se trata de una cifra importante, por eso, desde la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), quieren poner de manifiesto la importancia de promover las medidas preventivas, ya que modificar y evitar los factores de riesgo, además de seguir los programas de detección precoz, reduce la mortalidad en los cánceres.

De **los tumores diagnosticados con mayor frecuencia en el mundo** el 11,7% son por cáncer de mama, el 11,4% por cáncer de pulmón, el 10% por cáncer colorrectal, el 6,7%, por cáncer de próstata, 5,6% por cáncer de estómago, el 4,7% por cáncer de hígado, el 3,1% por cuello uterino y el 3,1% por cáncer de esófago.

Además, en el aparato digestivo existen los cánceres de páncreas, que en este caso representan el 2,6% de incidencia y están en el duodécimo lugar de los tipos de tumores diagnosticados más frecuentemente en el mundo. Por tanto, se

considera que **el 26% de los tumores diagnosticados en el mundo en 2021 son del aparato digestivo.**

Las medidas que se proponen desde la FEAD son las siguientes:

Evitar el consumo de tabaco

Cuando se deja de fumar el aumento en el riesgo del cáncer inducido por fumar desaparece.

Evitar la obesidad

Hay una asociación elevada entre ser obeso y el riesgo de adenocarcinoma de esófago inferior y del cardias gástrico. Además, aumenta el riesgo del cáncer de colon de forma lineal con el incremento en el Índice de Masa Muscular.

Hacer ejercicio físico diariamente

Hay evidencia consistente sobre que la actividad física regular está asociada con una reducción en el riesgo del cáncer de colon.

Consumir diariamente verduras y frutas

Además, se recomienda: limitar el consumo de alimentos que contienen grasa de origen animal (a excepción del pescado), productos lácteos, otros derivados de las grasas (particularmente los ácidos grasos saturados), alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa), carne roja y alimentos con mucha sal. Además de evitar las bebidas azucaradas, entre otros.

Moderar el consumo de alcohol

Existen evidencias epidemiológicas de que el consumo de alcohol aumenta el riesgo del carcinoma de células escamosas del esófago y también se asocia fuertemente al riesgo de cáncer primario de hígado.

Cribado colorrectal

A partir de los 50 años los hombres y las mujeres se pueden beneficiar de participar en el cribado del cáncer colorrectal con una prueba de sangre oculta en heces anual o bienal o colonoscopia cada 10 años, que disminuye la incidencia y la mortalidad por esta neoplasia.

Vacuna de la hepatitis B

Es recomendable vacunarse frente al virus de la hepatitis B porque la infección crónica por el virus de la hepatitis B (VHB) y virus de la hepatitis C (VHC) explican la mayoría de los cánceres hepáticos.