



# GACETILLA INFORMATIVA

## Día Mundial contra el Cáncer

### “Por unos cuidados más justos”

#### 4 DE FEBRERO 2024

En 2024, la comunidad global conmemora este 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer bajo el lema **“Por unos cuidados más justos”** y un llamado a unir nuestras voces y actuar.



www.  
**iuymca.**  
edu.ar

f iuymca  
@iuymca  
iuymca



## Reflexionemos

“Ginebra, Lyon, 1 de febrero de 2024 -- En vísperas del Día Mundial contra el Cáncer, la agencia contra el cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), publicó las últimas estimaciones de la carga mundial del cáncer.

La OMS también publicó resultados de encuestas de 115 países, que muestran que la mayoría de los países no financian adecuadamente los servicios prioritarios de cáncer y cuidados paliativos, como parte de la cobertura sanitaria universal (CSU). Las estimaciones de la IARC, basadas en las mejores fuentes de datos disponibles en los países en 2022, destacan la creciente carga del cáncer, el impacto desproporcionado en las poblaciones desatendidas y la necesidad urgente de abordar las desigualdades en materia de cáncer en todo el mundo. Se estima que en 2022 se produjeron 20 millones de nuevos casos de cáncer y 9,7 millones de muertes. El número estimado de personas que estaban vivas dentro de los cinco años posteriores al diagnóstico de cáncer era de 53,5 millones. Aproximadamente 1 de cada 5 personas desarrolla cáncer a lo largo de su vida, aproximadamente 1 de cada 9 hombres y 1 de cada 12 mujeres muere a causa de la enfermedad. La encuesta mundial de la OMS sobre la cobertura universal de salud y el cáncer muestra que solo el 39% de los países participantes cubrieron los aspectos básicos del manejo del cáncer como parte de sus servicios de salud básicos financiados para todos los ciudadanos, los “paquetes de beneficios de salud” (PBS).

Sólo el 28% de los países participantes cubrieron adicionalmente la atención a personas que requieren cuidados paliativos, incluido el alivio del dolor en general, y no sólo los relacionados con el cáncer”.

## ¿Qué es el cáncer?

«Cáncer» es un término amplio utilizado para nombrar a un conjunto de enfermedades que se pueden originar en casi cualquier órgano o tejido del cuerpo cuando células anormales crecen de forma descontrolada, sobrepasan sus límites habituales e invaden partes adyacentes del cuerpo y/o se propagan a otros órganos. Este último proceso se denomina «metástasis», y es una importante causa de defunción por cáncer. Otros términos comunes para designar el cáncer son «neoplasia» y «tumor maligno».

## Los tipos de cáncer más comunes son:



en los hombres son: pulmonar, prostático, colorrectal, estomacal y hepático,

en las mujeres son el mamario, colorrectal, pulmonar, cervical y tiroideo.



## Cáncer en las Américas

En la región de las Américas, el cáncer es la segunda causa más frecuente de morbilidad y mortalidad, después de las enfermedades cardiovasculares, y es una base importante de las desigualdades en salud.

Se estima que 4 millones de personas fueron diagnosticadas en 2020 y 1,4 millones murieron por cáncer.

Aproximadamente, el 57% de los nuevos casos de cáncer y el 47% de las muertes ocurren en personas de 69 años o más jóvenes, cuando se encuentran en lo mejor de sus vidas



## Tendencias futuras

A nivel mundial, se estima que hubo 20 millones de nuevos casos de cáncer y 10 millones de muertes por cáncer. La carga del cáncer aumentará aproximadamente en un 60% durante las próximas dos décadas, lo que afectará aún más a los sistemas de salud, a las personas y a las comunidades.

Se prevé que la carga mundial por cáncer aumente a unos 30 millones de nuevos casos para 2040, y el mayor crecimiento se producirá en países de ingresos bajos y medianos.

Si no se toman medidas para prevenir y controlar el cáncer, se prevé que el número de personas que serán diagnosticadas con cáncer aumentará en un 57%, lo que significa aproximadamente 6,2 millones de personas para 2040 en la Región de las Américas.



## El cáncer puede prevenirse y controlarse

**Implementando estrategias basadas en la evidencia para la prevención, tamizaje y detección temprana del cáncer, el tratamiento y cuidados paliativos.**

Entre el 30 y el 50% de las defunciones por cáncer se podrían prevenir mediante medidas orientadas a modificar o evitar los principales factores de riesgo y aplicar estrategias de prevención basadas en pruebas científicas. La carga de morbilidad por cáncer también se puede reducir mediante la detección precoz y el tratamiento de los pacientes que desarrollan la enfermedad.

Por otra parte, la prevención es la estrategia más costo eficaz a largo plazo para luchar contra el cáncer.

**El control de los factores de riesgo siguientes puede contribuir prevenir el cáncer:**

- evitar el consumo de tabaco, en particular cigarrillos y tabaco sin humo
- mantener un peso saludable
- llevar una dieta saludable, abundante en frutas y hortalizas
- hacer ejercicio periódicamente y evitar el comportamiento sedentario
- limitar el consumo de alcohol
- tener relaciones sexuales sin riesgo
- vacunarse contra la hepatitis B y el virus del papiloma humano
- reducir la exposición a la radiaciones ultravioleta y la radiación ionizante (de origen ocupacional o por diagnóstico médico iconográfico)
- evitar la contaminación atmosférica de las ciudades y el humo de combustibles sólidos en el interior de las viviendas
- recibir atención médica periódicamente y realizar los controles de salud



## Actividad física en personas que tienen algún tipo de cáncer.

Para la mayoría de las personas **el ejercicio** es una actividad segura y que es útil ejercerlo antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Existen programas específicos destinados para ello.

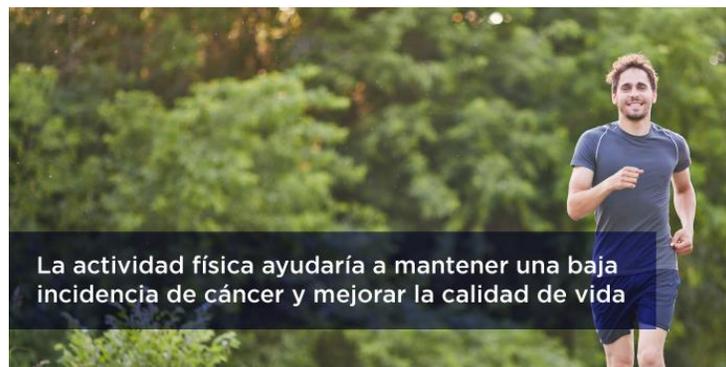


El **comportamiento sedentario** también influye: pasar mucho tiempo en reposo o de forma sedentaria puede provocar una pérdida en la función corporal, debilidad muscular y disminución en el rango de movimientos. Muchos equipos de profesionales médicos de hecho animan a sus pacientes a que continúen siendo tan físicamente activos como sea posible tanto antes, como durante y después del tratamiento.

## Ejercicio antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Algunos beneficios:

- Fomenta el funcionamiento tanto del cuerpo como del cerebro
- Reduce la sensación de cansancio o fatiga
- Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad

- Podría ayudar a dormir mejor
- Mantiene o mejora la habilidad física para poder hacer las cosas
- Mejora la fuerza muscular, la salud ósea y el rango de movimiento
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Aumenta el apetito.
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable.
- Puede que ayude a contrarrestar el linfedema en algunos tipos de cáncer.
- Reduce la probabilidad de que ciertos tipos de cáncer regresen.
- Mejora la calidad de vida.
- Reduce los efectos secundarios del tratamiento.



**Por lo tanto, recordar las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: Los adultos de 18 a 64 años**

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.



FUENTES:

<https://www.paho.org/es/diamundialcancer>

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos.html>

[https://www.who.int/es/health-topics/cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/cancer#tab=tab_1)

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>

<https://www.solca.med.ec/informacion-al-paciente/prevencion-de-cancer/prevencion-general/>

[Quedamos a disposición para ampliar información](#)



Dra. Luciana Valenti, **Instagram** [dra\\_lucianavalenti](#)



Dr. Oscar Incarbone, **Instagram** [oincarbone](#)

