



SALUT DE LA GENT DE MAR

-CONSELLS PRÀCTICS-

Reservats tots els drets. Ni la totalitat ni part d'aquesta guia poden reproduir-se o transmetre's per cap procediment electrònic o mecànic, incloent fotocòpies, enregistrament magnètic o qualsevol emmagatzematge d'informació i sistema de recuperació, sense el previ permís de l'editor.

NIPO 273-12-019-9
Dipòsit Legal: B-33833-2012

Ha coordinat aquesta edició:

Dra. Helena Estopà Pujol
adscria al **Servei de Sanitat Marítima de l'Institut Social de la Marina**
(Direcció Provincial de Barcelona)

Disseny i impressió:
Pereda, Impressor S.L.
peredaimpressor.es - 93 309 45 17

Il·lustracions de: Antonio Jiménez

ÍNDEX

Pròleg

pàg 5

Càncer de pròstata

pàg 6

Càncer de mama

pàg 9

Càncer de pell

pàg 10

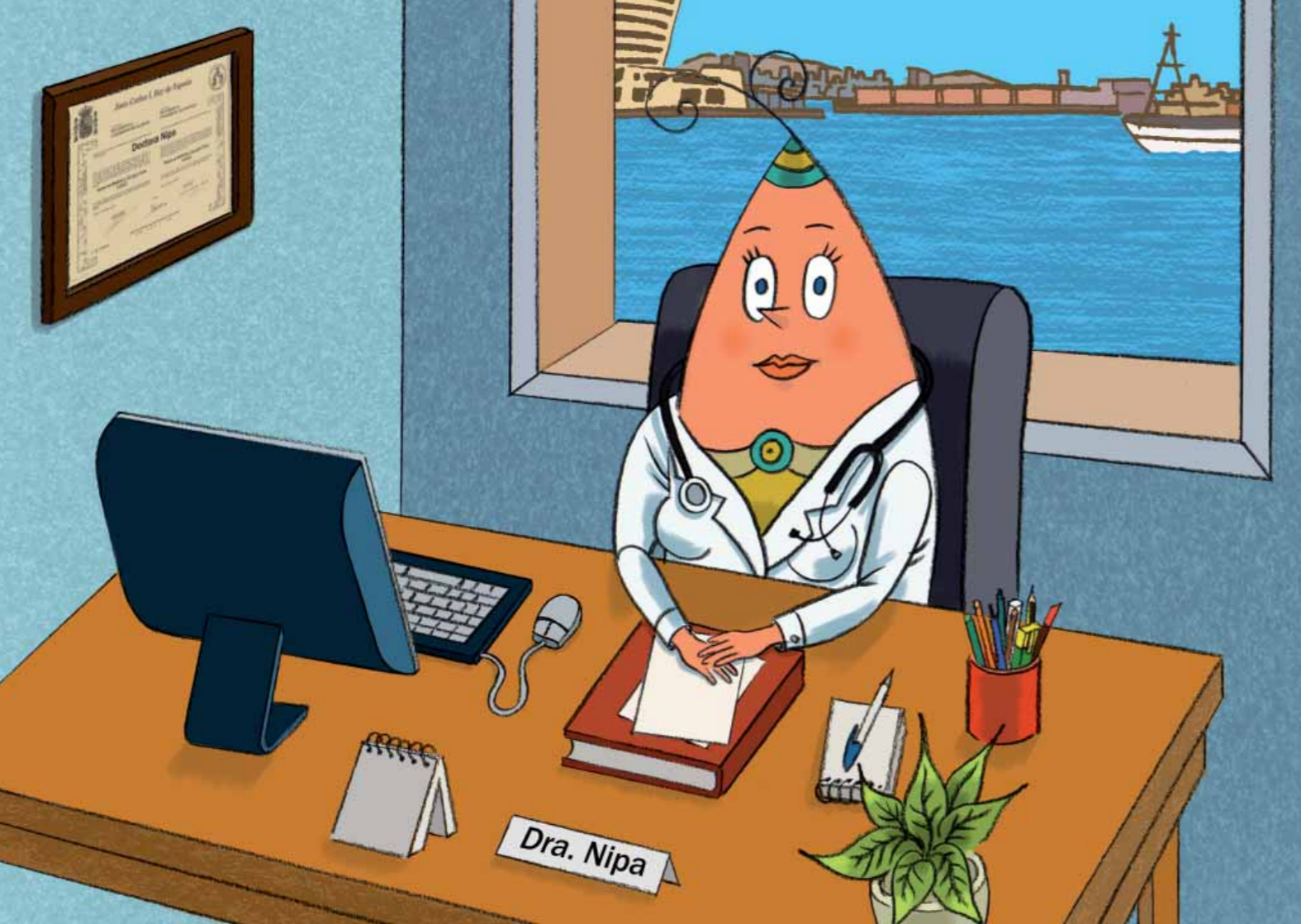
Càncer colorectal

pàg 13

Conclusions

pàg 14





PRÒLEG

Les persones han de ser informades dels beneficis i riscos de l'*Screening* (programes de detecció precoç del càncer).

El càncer representa un dels majors problemes per a la salut pública i la ciència en general.

Segons l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC), a Espanya es diagnostiquen cada any 129.000 nous casos de càncer.

El càncer és una malaltia multifactorial a causa de l'efecte combinat de factors genètics i ambientals.

Es creu que més del 35% dels càncers estan relacionats amb factors de risc modificables. El 70% dels càncers es podrien evitar modificant els estils de vida.

En els homes, els càncers amb major incidència són pulmó, pròstata i colorectal. En les dones, mama, colorectal i endometri.

Des de 2005 els tumors són la primera causa de mort en els homes i la segona en les dones, encara que la tendència de la mortalitat és cap a la disminució.

En els últims anys, les recomanacions de prevenció del càncer estan canviant com a conseqüència dels resultats que s'obtenen en els assajos clínics de l'*Screening* (en terminologia anglosaxona), els avenços en la tecnologia i els importants canvis en la tendència de la morbi-mortalitat (mortalitat) per càncer.

CÀNCER DE PRÒSTATA

A Espanya se'n diagnostiquen 25.000 casos a l'any.

Quins són els factors de risc per al càncer de pròstata?

- Edat avançada
- Antecedents familiars de càncer de pròstata, en un 10% existeix un component hereditari
- Raça negra (africans i del Carib)
- Dieta amb alt contingut en greixos

Què ens farà sospitar que estem davant un probable tumor de pròstata?:

- Dificultat per començar a orinar
- Flux d'orina feble o interromput
- Micció freqüent especialment a la nit
- Dificultat per buidar la bufeta per complet
- Dolor o cremor en orinar
- Sang en l'orina o semen
- Dolor persistent a l'esquena, els malucs o la pelvis
- Dolor en ejacular

Com podem prevenir-lo?

Evitar l'obesitat, disminuir el consum d'alcohol i suprimir l'hàbit de fumar representen una actitud molt aconsellable per mantenir en bones condicions la salut del nostre organisme.

Com podem detectar-lo?

La detecció del càncer de pròstata implica buscar la presència del càncer abans que produeixi símptomes.

Les proves que realitzarem són:

- Tacte rectal: es realitza una palpació de la pròstata a fi de determinar grandària, consistència, si hi ha bonys o altres anomalies. És una prova innòcua, fàcil de realitzar i amb una important sensibilitat i especificitat
- Prova de l'antigen prostàtic específic (PSA), el resultat del qual haurà de ser interpretat pel seu metge. Hi ha moltes controvèrsies en l'actualitat pel que fa a aquesta prova
- Sí el tacte rectal i PSA són positius, es confirma la sospita amb la biòpsia de pròstata
- S'aconsella realitzar el garbellat a l'edat de 40-45 en pacients de risc (races negres o antecedents d'un familiar de primer grau diagnosticat) i en la resta dels casos, abans dels 65 anys



Què ens farà sospitar que estem davant un probable tumor de mama?

- Bonyes o tumors
- Canvis i/o secreció pel mugró
- Dolor mamari
- Canvis en la grandària o forma de la mama i alteracions cutànies

Com podem prevenir-lo?

Es pot reduir el risc de càncer de mama si es té un estil de vida saludable, dieta equilibrada, exercici amb regularitat, limitar les begudes alcohòliques i evitar el tabac.

Com podem detectar-lo?

Per detectar a temps un càncer de mama, haurà de realitzar-se autoexploració, exploració física per un professional i mamografia.

Les exploracions amb mamografia es realitzen cada 2 anys des dels 50 fins als 70. Hi ha acord per indicar la seva realització en grups de risc a partir dels 40 anys amb una periodicitat anual. En el cas de risc genètic es recomana realització anual de mamografia a partir dels 25 anys.

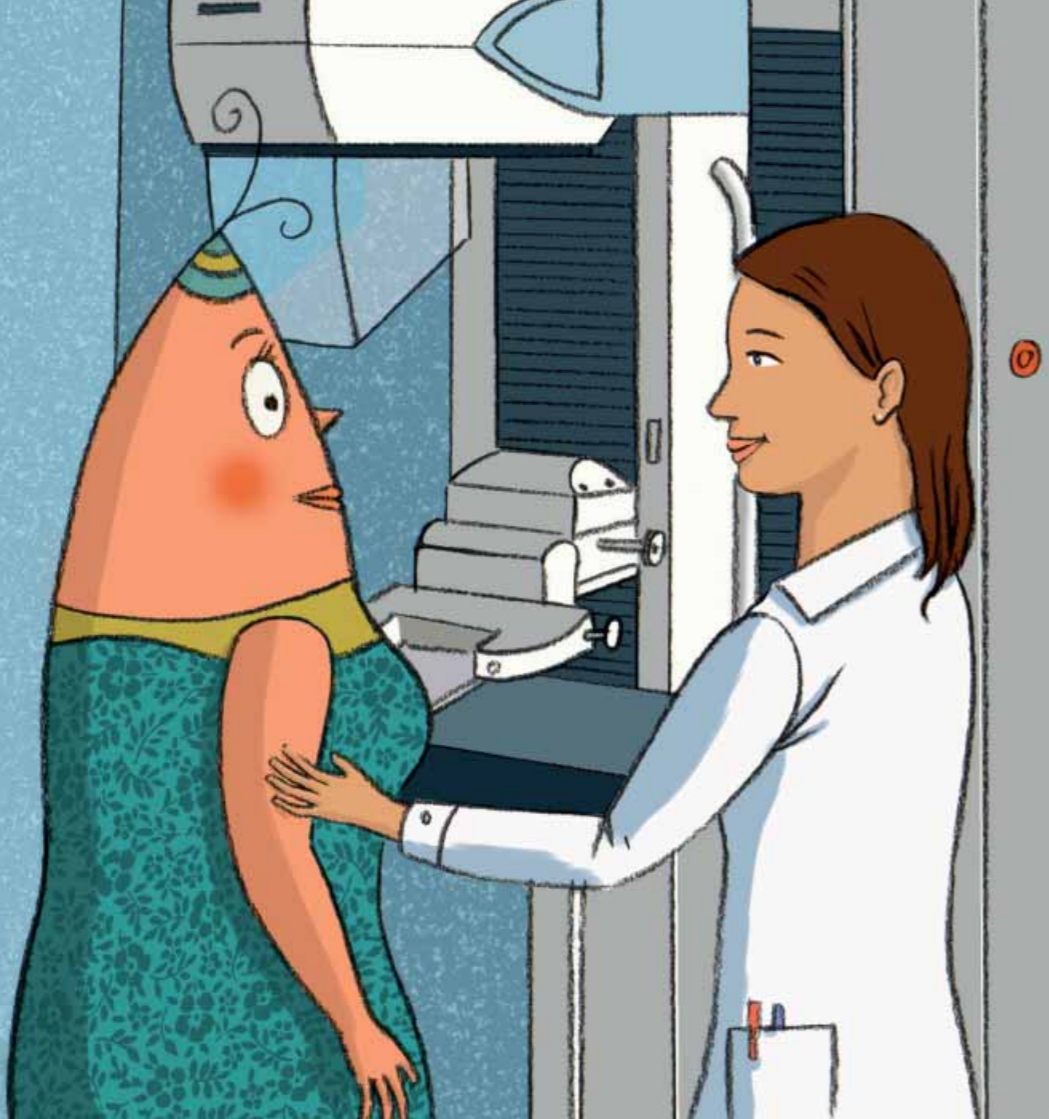
L'ecografia es fa servir en dones joves amb teixit mamari dens i adenopaties. No és útil com a garbellat.

El càncer de mama afecta 1 de cada 8 dones durant les seves vides. Els homes també poden patir-lo, però és poc freqüent. Un 1% de càncers de mama es presenta en homes.

En el cas de la dona, suposa el 18.2% de les morts i és la primera causa de mort en dones entre 40 i 55 anys. A Catalunya diàriament es diagnostiquen 80 nous casos de càncer de mama.

Quins són els factors de risc per al càncer de mama?

- Edat avançada
- Factors reproductius: menarquia (primera regla) precoç, menopausa tardana, tenir el primer fill a edat avançada, nul·liparitat (no haver tingut fills), no fer lactància materna
- Ús perllongat de teràpia hormonal substitutiva (TSH, combinat d'estrógen i progesterona)
- Antecedents personals de càncer de mama o altres malalties mamàries no canceroses
- Antecedents familiars de càncer de mama (mare, germana, filla) i mutacions dels gens BRCA1 o BRCA2
- Radioteràpia
- Obesitat després de la menopausa
- Alcoholisme
- Sedentarisme



CÀNCER DE PELL

Els carcinomes cutanis no-melanoma són tumors malignes de la pell diferents als melanomes. Aquests, són els de cèl·lules basals, que és el tipus més freqüent. La seva incidència augmenta un 10% anual, mentre que el de cèl·lules escamoses, és menys freqüent.

Es diagnostiquen uns 3.600 casos anuals de melanoma. Es registren casos pràcticament a qualsevol edat, encara que la majoria es diagnostiquen entre els 40 i els 70 anys.

Quins són els factors de risc per al càncer de pell?

- Pell clara, ulls clars, cabell ros o pèl-roig
- Antecedents personals o familiars de càncer de pell
- Exposició al sol a causa del treball o per activitats recreatives
- Antecedents de cremades solars durant la infància
- Pell que fàcilment es crema, enrojeix o li surten pigues o que sota el sol se sent adolorida
- La radiació solar és acumulativa al llarg dels anys

Què ens farà sospitar que estem davant un probable tumor de pell?

Els melanomes en general no són dolorosos. El primer senyal del melanoma amb freqüència és un canvi en la grandària, forma, color o sensació d'una piga existent. Els melanomes també poden aparèixer com una piga nova, negra, o anormal.

En els homes sol aparèixer en el tronc o la regió del cap o el coll, mentre que en les dones sol aparèixer en braços o cames.

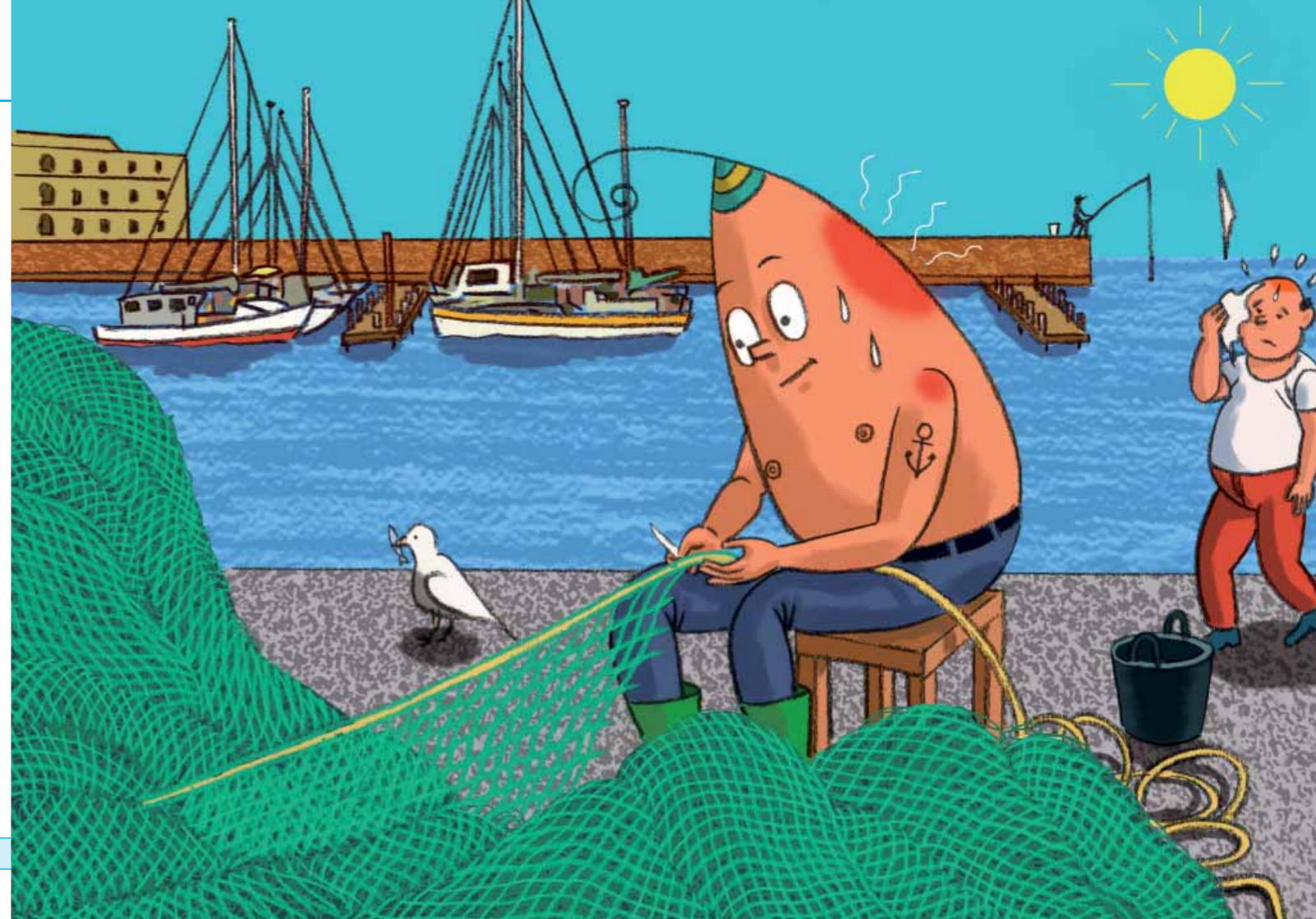
Com podem prevenir-lo?

Per prevenir el càncer de pell, hem de seguir unes pautes de conducta:

- Evitar les exposicions prologades prenen el sol, especialment entre les 10 i les 16h a la primavera i estiu. Cal recordar que sota una ombrel·la, per exemple a la platja, els UVA i els UVB també la travessen i podrien produir lesions
- Utilitzar una crema solar amb filtre, amb un factor de protecció solar de 50 o més alt, aplicant-lo cada 2 hores i després de nedar, suar o assecat-se amb una tovallola. El farem servir també encara que el dia estigui ennuvolat
- Portar barrets, roba adequada i ulleres de sol que protegeixin dels rajos UV
- Evitar els llums i llits de bronzejat

Com podem detectar-lo?

Haurem d'anar al metge perquè revisi qualsevol indicis sospitosos en la pell i qualsevol canvi en el seu aspecte, com podria ser un creixement ràpid de les lesions cutànies, hemoràgies o asimetria de les vores.





CÀNCER COLORECTAL

El càncer de còlon (CCR) constitueix actualment un important problema de salut pública als països desenvolupats. És el quart càncer més freqüent al món. A Espanya es registren uns 19.000 casos nous cada any.

Quins són els factors de risc per al càncer colorectal?

- Edat avançada
- Dieta pobre en fibra (consum de carn vermella i carn processada, baixes ingestes de fruites i verdures)
- Estils de vida nocius (tabac, alcohol, sedentarisme)
- Antecedents personals i familiars de CCR o adenomes avançats, fonamentalment el vellós
- Malaltia inflamatòria intestinal: malaltia de Crohn i colitis ulcerosa

Què ens farà sospitar que estem davant un probable tumor colorectal?

- Anèmia, per la pèrdua crònica de sang
- Rectorragia i sang en femta
- Síntomes abdominals de més de tres mesos de durada (restrenyiment crònic, dolor abdominal, sensació de pes) i fonamentalment, canvis en el ritme intestinal habitual del pacient.

Com podem prevenir-lo?

Les recomanacions per prevenir el càncer de còlon passen per modificar els estils de vida; es recomana evitar el sedentarisme, l'obesitat, el tabaquisme i el consum d'alcohol, i realitzar una dieta rica en vegetals i calci i pobre en greixos i carns vermelles.

Com podem detectar-lo?

A partir dels 50 anys, tant homes com a dones, han de fer-se una prova o examen de detecció per al garbellat del càncer de còlon.

Els que tinguin un familiar de primer grau diagnosticat de càncer de còlon o pòlips abans dels 60 anys, o dos familiars de primer grau diagnosticats a qualsevol edat, s'haurien de realitzar una colonoscòpia als 40 anys i després, cada 5 anys.

Les proves a realitzar que cal fer per detectar-lo dependran dels factors de risc. En pacients de risc mitjà es recomana:

- Sang oculta en femta 1 vegada a l'any, si el resultat és positiu es farà una colonoscòpia
- Sigmoidoscopia flexible cada 5 anys
- Colonoscopia cada 10 anys
- Ènema amb bari de doble contrast, cada 5 anys

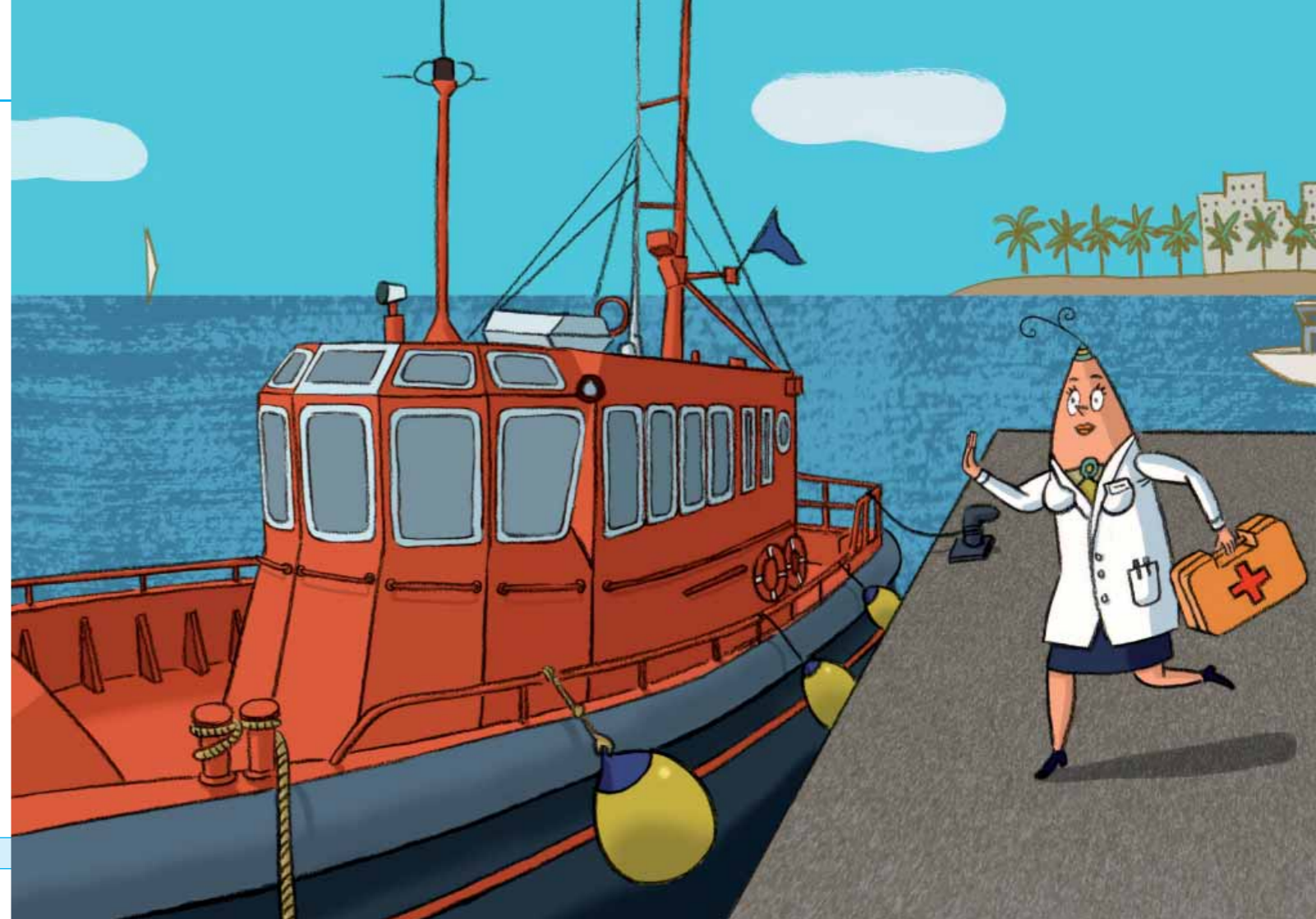
CONCLUSIONS

La mesura més eficaç per a la prevenció del càncer en general és modificar els estils de vida:

- Eliminació del consum del tabac
 - Control de la dieta, evitar l'obesitat i el restrenyiment, el consum de greixos, de carns vermelles, el consum d'aliments fumats i l'alcohol; augmentar la ingesta de fibres (cereals, fruites i verdures) aliments rics en vitamines C i A
 - Limitar l'exposició al sol o utilitzar cremes protectores, per prevenir el càncer de pell
 - Fomentar l'exercici físic
- Com més aviat millor s'apliquin aquestes mesures, per exem-

ple des de la infància, millors resultats tindran en el futur i en aquest sentit els metges puericultors, els pediatres i l'atenció primària, en general, tenen una important missió. La prevenció és la millor manera, per tant, d'evitar el diagnòstic d'aquests càncers en estadis massa avançats.

L'adopció de mesures de detecció precoç podria eliminar el càncer de pulmó, reduir la incidència del càncer de mama i còlon, i incrementar les taxes de curació del càncer de mama, còlon, recte, coll uterí i pròstata.



Casa del Mar
de Vilanova i la Geltrú
Pg. Marítim, 63.
Tel.: 93 815 56 25
Fax: 93 815 81 55

Casa del Mar de Arenys de Mar
Port, s/n.
Tel.: 93 792 36 03
Fax: 93 795 91 56

Casa del Mar de Blanes
Plaça Josep Vieta i Burcet, 2.
Tel.: 972 33 00 44
Fax: 972 33 85 70

Casa del Mar de Palamós
Plaça Catifa, 3.
Tel.: 972 31 21 70
Fax: 972 60 18 30

Casa del Mar de Roses
Av. Tarragona, s/n.
Tel.: 972 25 51 02
Fax: 972 15 47 01

Casa del Mar de Llançà
Castellar, 27.
Tel.: 972 38 09 04
Fax: 972 12 16 02



Institut Social de la Marina

Casa del Mar de Barcelona

C/ Albareda, 1-13

Tel. 93 443 96 00 Fax: 93 443 96 24

www.seg-social.es

