



SALUD DE LA GENTE DE MAR

-CONSEJOS PRÁCTICOS-

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta guía pueden reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el previo permiso del editor.

NIPO 273-12-018-3

Depósito Legal: B-33834-2012

Ha coordinado esta edición:

Dra. Helena Estopà Pujol

adscrita al **Servicio de Sanidad Marítima del Instituto Social de la Marina**

(Dirección Provincial de Barcelona)

Diseño e impresión:

Pereda, Impresor S.L.
peredaimpresor.es - 93 309 45 17

Ilustraciones de: Antonio Jiménez

ÍNDICE

Prólogo

página 5



Cáncer de próstata

página 6



Cáncer de mama

página 9



Cáncer de piel

página 10



Cáncer colorectal

página 13



Conclusiones

página 14





PRÓLOGO

Las personas deben ser informadas de los beneficios y riesgos del *Screening* (programas de detección precoz del cáncer).

El cáncer representa uno de los mayores problemas para la salud pública y la ciencia en general.

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), en España se diagnostican 129.000 nuevos casos de cáncer, cada año. El cáncer es una enfermedad multifactorial que se debe al efecto combinado de factores genéticos y ambientales.

Se cree que más del 35% de los cánceres están relacionados con factores de riesgo modificables. El 70% de los cánceres se podrían evitar modificando los estilos de vida.

En los hombres, los cánceres con mayor incidencia son pulmón, próstata y colorectal. En las mujeres, mama, colorectal y endometrio.

Desde 2005 los tumores son la primera causa de muerte en los hombres y la segunda en las mujeres, aunque la tendencia de la mortalidad es hacia la disminución.

En los últimos años, las recomendaciones de prevención del cáncer están cambiando como consecuencia de los resultados que se obtienen en los ensayos clínicos de *Screening* (en terminología anglosajona), los avances en la tecnología y los importantes cambios en la tendencia de la morbi-mortalidad (mortalidad) por cáncer.

CÁNCER DE PRÓSTATA

En España se diagnostican 25.000 casos al año.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de próstata?

- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de cáncer de próstata, en un 10% existe un componente hereditario
- Raza negra (africanos y caribeños)
- Dieta con alto contenido en grasas

¿Qué nos hará sospechar que estamos ante un probable tumor de próstata?

- Dificultad para empezar a orinar
- Flujo de orina débil o interrumpido
- Micción frecuente especialmente por la noche
- Dificultad para vaciar la vejiga por completo
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en la orina o semen
- Dolor persistente en la espalda, las caderas o la pelvis
- Dolor al eyacular

¿Cómo podemos prevenirlo?

Evitar la obesidad, disminuir el consumo de alcohol y suprimir el hábito de fumar representan una actitud muy aconsejable para mantener en buenas condiciones la salud de nuestro organismo.

¿Cómo podemos detectarlo?

La detección del cáncer de próstata implica buscar la presencia del cáncer antes de que produzca síntomas.

Las pruebas que se realizan son:

- Tacto rectal: se realiza una palpación de la próstata con objeto de determinar tamaño, consistencia, si hay bultos u otras anomalías. Es una prueba inocua, fácil de realizar y con una importante sensibilidad y especificidad
- Prueba del antígeno prostático específico (PSA), cuyo resultado deberá ser interpretado por su médico. Hay muchas controversias en la actualidad en cuanto a esta prueba
- Si el tacto rectal y el PSA son positivos, se confirma la sospecha con la biopsia de próstata
- Se aconseja realizar el cribado a la edad de 40-45 en pacientes de riesgo (razas negras o antecedentes de un familiar de primer grado diagnosticado) antes de los 65 años



¿Qué nos hará sospechar que estamos ante un probable tumor de mama?

- Bultos o tumores
- Cambios y/o secreción por el pezón
- Dolor mamario
- Cambios en el tamaño o forma de la mama y alteraciones cutáneas

¿Cómo podemos prevenirlo?

Se puede reducir el riesgo de cáncer de mama, si se tiene un estilo de vida saludable, dieta equilibrada, ejercicio con regularidad, limitar las bebidas alcohólicas y evitar el tabaco.

¿Cómo podemos detectarlo?

Para detectar a tiempo un cáncer de mama, tendrá que realizarse autoexploración, exploración física por un profesional y mamografía.

Las exploraciones con mamografía se realizan cada 2 años desde los 50 hasta los 70. Hay acuerdo para indicar su realización en grupos de riesgo a partir de los 40 años con una periodicidad anual. En el caso de riesgo genético se recomienda realización anual de mamografía a partir de los 25 años.

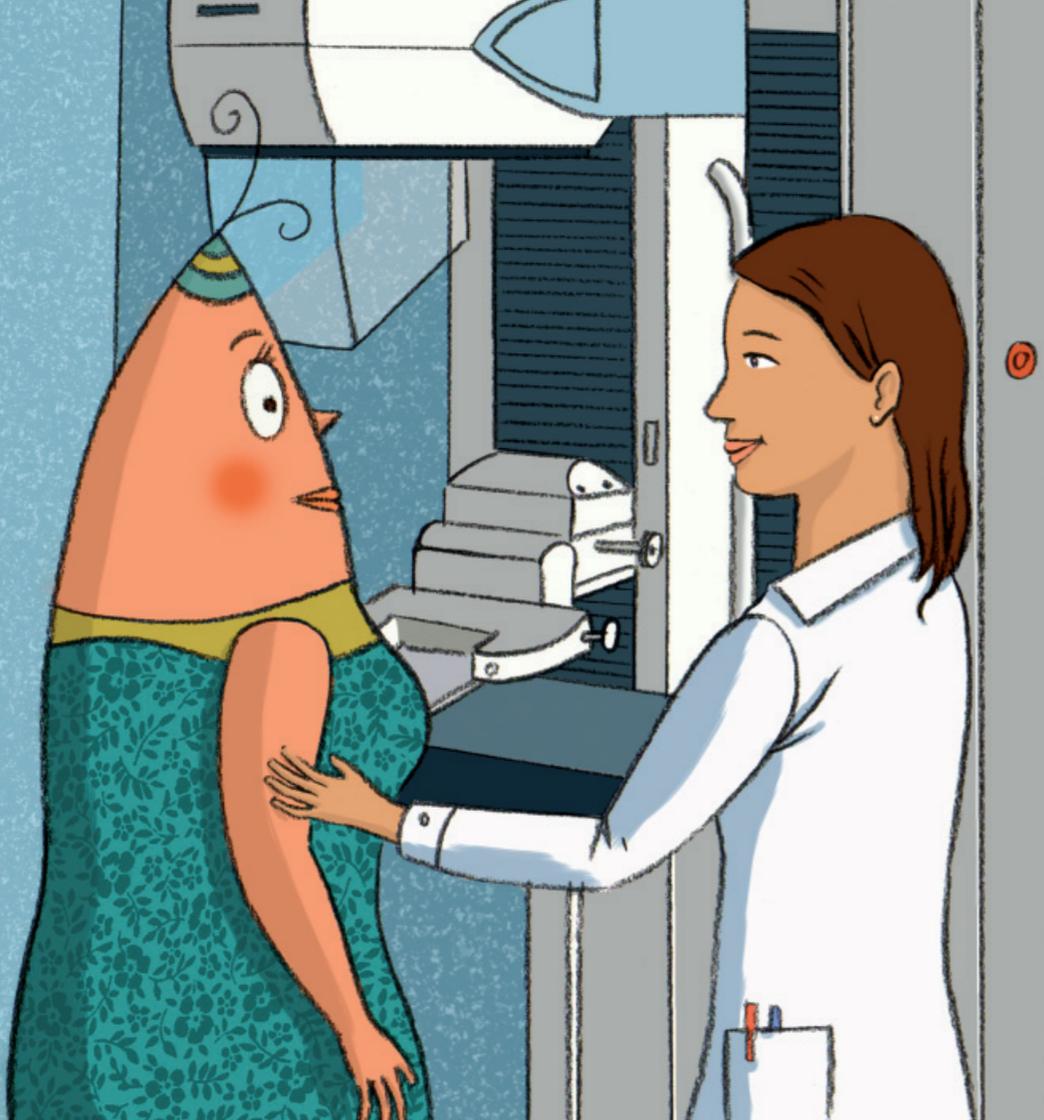
La ecografía se usa en mujeres jóvenes con tejido mamario denso y adenopatías. No es útil cómo cribado.

El cáncer de mama afecta a 1 de cada 8 mujeres durante su vida. Los hombres también pueden sufrirlo, pero es poco frecuente. Un 1% de cánceres de mama se presenta en hombres.

En el caso de la mujer, supone el 18,2% de las muertes y es la primera causa de muerte en mujeres entre 40 y 55 años. En Cataluña diariamente se diagnostican 80 nuevos casos de cáncer de mama.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de mama?

- Edad avanzada
- Factores reproductivos: menarquía (primera regla) precoz, menopausia tardía, tener el primer hijo a edad avanzada, nuliparidad (no haber tenido hijos), no hacer lactancia materna
- Uso prolongado de terapia hormonal sustitutiva (TSH, combinado de estrógeno y progesterona)
- Antecedentes personales de cáncer de mama u otras enfermedades mamarias no cancerosas
- Antecedentes familiares de cáncer de mama (madre, hermana, hija) y mutaciones de los genes BRCA1 o BRCA2
- Radioterapia
- Obesidad después de la menopausia
- Alcoholismo
- Sedentarismo



CÁNCER DE PIEL

Los carcinomas cutáneos no-melanoma son tumores malignos de la piel diferentes a los melanomas. Estos, son los de células basales, que es el tipo más frecuente. Su incidencia aumenta un 10% anual, mientras que el de células escamosas, es menos frecuente.

Se diagnostican unos 3.600 casos anuales de melanoma. Se registran casos prácticamente a cualquier edad, aunque la mayoría se diagnostican entre los 40 y los 70 años.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de piel?

- Piel clara, ojos claros, cabello rubio o pelirrojo
- Antecedentes personales o familiares de cáncer de piel
- Exposición al sol debido al trabajo o por actividades recreativas
- Antecedentes de quemaduras solares durante la infancia
- Piel que fácilmente se quema, enrojece o le salen pecas o que bajo el sol se siente dolorida
- La radiación solar es acumulativa a lo largo de los años

¿Qué nos hará sospechar que estamos ante un probable tumor de piel?

Los melanomas, en general, no son dolorosos. La primera señal del melanoma con frecuencia es un cambio en el tamaño, forma, color, o sensación de una peca existente. Los melanomas también pueden aparecer como una peca nueva, negra, o anormal.

En los hombres sólo aparecen en el tronco o la región de la cabeza o el cuello, mientras que en las mujeres suele aparecer en brazos o piernas.

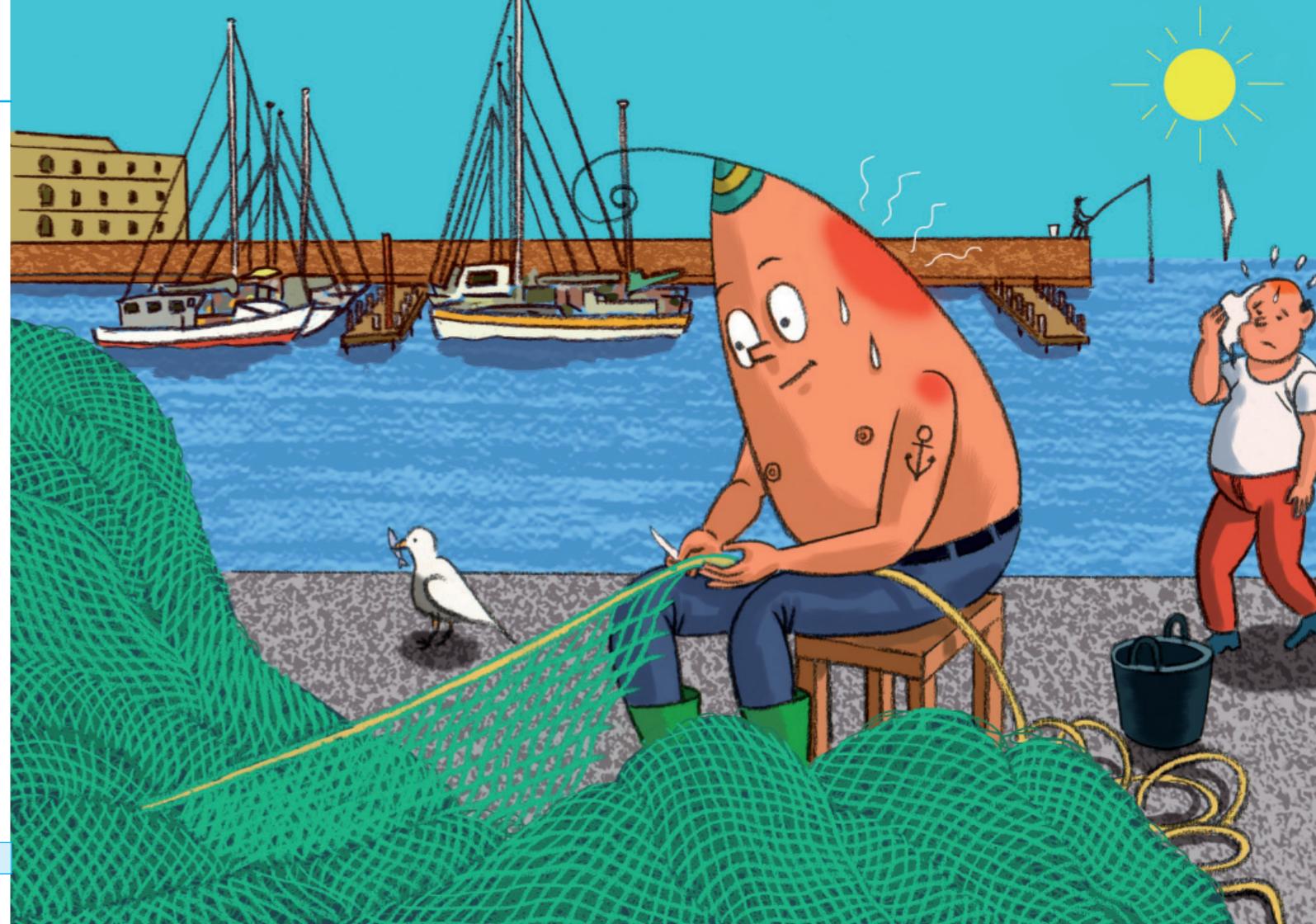
¿Cómo podemos prevenirlo?

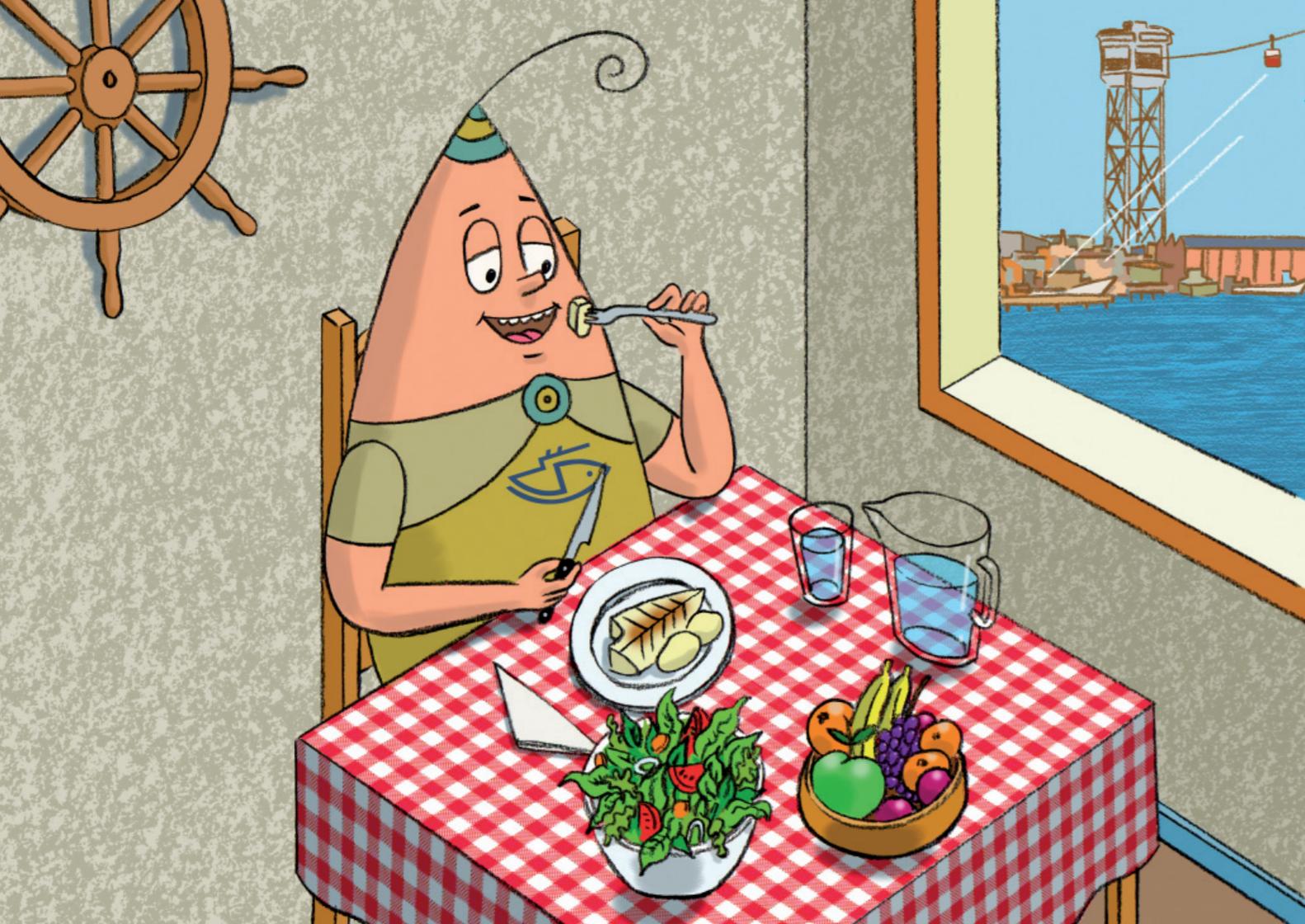
Para prevenir el cáncer de piel, tenemos que seguir unas pautas de conducta:

- Evitar las exposiciones excesivas al sol, especialmente entre las 10 y las 16h a la primavera y verano. Hay que recordar que bajo una sombrilla, por ejemplo en la playa, los UVA y los UVB también la atraviesan y podrían producir lesiones
- Utilizar una crema solar con filtro, con un factor de protección solar de 50 o más alto, aplicándolo cada 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla. Lo usaremos también aunque el día este nublado
- Utilizar sombreros, ropa adecuada y gafas de sol que protejan de los rayos UV
- Evitar las lámparas y camas de bronceado

¿Cómo podemos detectarlo?

Tendremos que ir al médico para que revise cualquier indicio sospechoso en la piel y cualquier cambio en su aspecto, como podría ser un crecimiento rápido de las lesiones cutáneas, hemorragias o asimetría de los bordes.





CÁNCER COLORECTAL

El cáncer de colon (CCR) constituye actualmente un importante problema de salud pública en los países desarrollados, Es el cuarto cáncer más frecuente en el mundo. En España se registran unos 19.000 casos nuevos cada año.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer colorectal?

- Edad avanzada
- Dieta pobre en fibra (consumo de carne roja y carne procesada, bajas ingestas de frutas y verduras)
- Estilos de vida nocivos (tabaco, alcohol, sedentarismo)
- Antecedentes personales y familiares de CCR o adenomas avanzados, fundamentalmente el velloso
- Enfermedad inflamatoria intestinal: enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa

¿Qué nos hará sospechar que estamos ante un probable tumor colorectal?:

- Anemia, por la pérdida crónica de sangre
- Rectorragia y sangre en heces
- Síntomas abdominales de más de tres meses de duración (estreñimiento crónico, dolor abdominal, pesadez) y fundamentalmente, cambios en el ritmo intestinal habitual del paciente

¿Cómo podemos prevenirlo?

Las recomendaciones para prevenir el cáncer de colon, pasan para modificar los estilos de vida, se recomienda evitar el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo y el consumo de alcohol, y realizar una dieta rica en vegetales y calcio, pobre en grasas y carnes rojas.

¿Cómo podemos detectarlo?

A partir de los 50 años, tanto hombres como mujeres, tienen que hacerse una prueba o examen de detección para el cribado del cáncer de colon.

Los que tengan un familiar de primer grado diagnosticado de cáncer de colon o pólipos antes de los 60 años, o dos familiares de primer grado diagnosticados a cualquier edad, deberían realizarse una colonoscopia a los 40 años y después, cada 5 años.

Las pruebas a realizar para su detección dependerán de los factores de riesgo. En pacientes de riesgo mediano se recomienda:

- Sangre oculta en heces 1 vez al año, si el resultado es positivo se hará una colonoscopia
- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años
- Colonoscopia cada 10 años
- Enema con Bario de doble contraste, cada 5 años

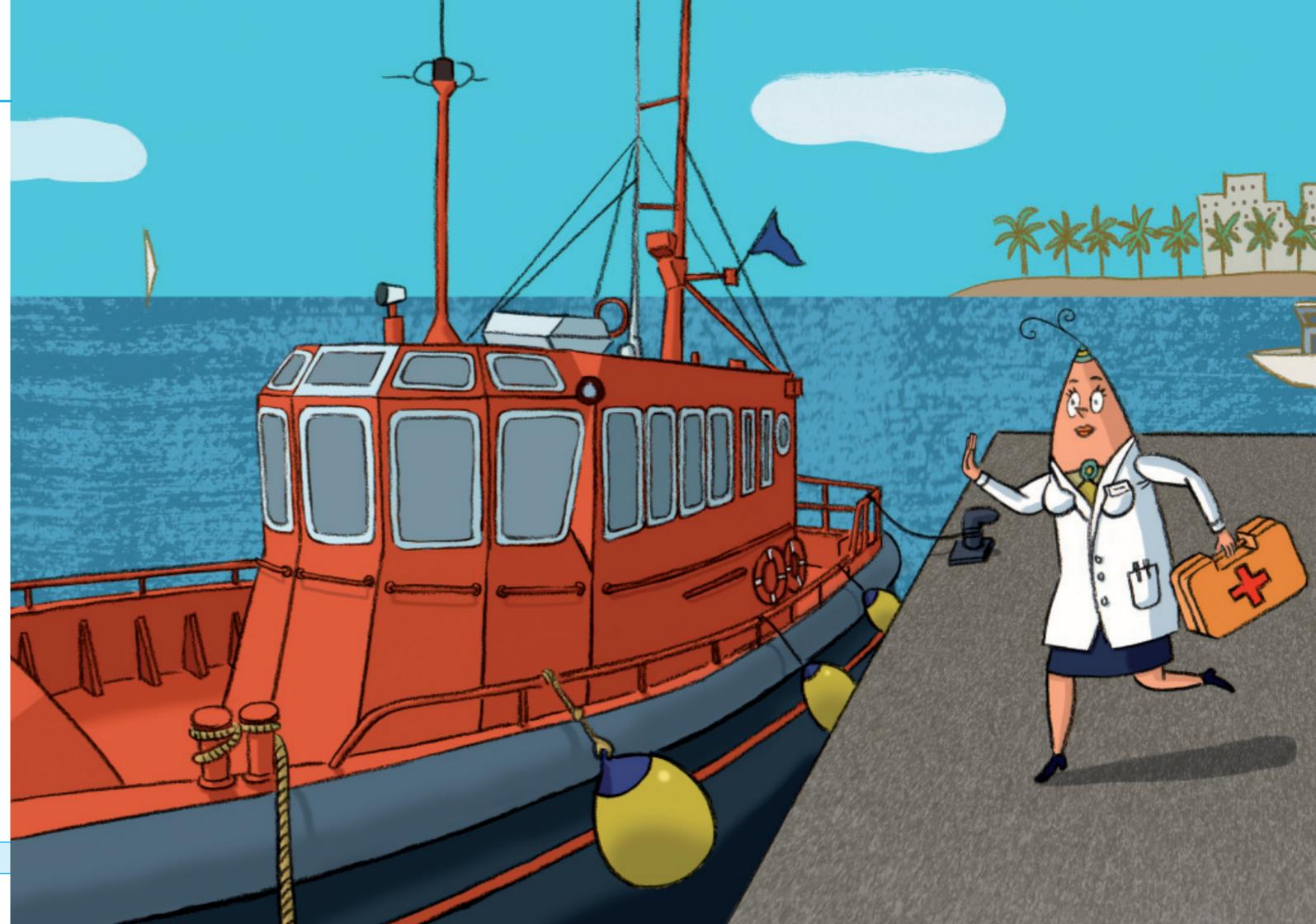
CONCLUSIONES

La medida más eficaz para la prevención del cáncer en general es modificar los estilos de vida:

- Eliminación del consumo del tabaco
 - Control de la dieta, evitar la obesidad y el estreñimiento, el consumo de grasas, de carnes rojas, el consumo de alimentos ahumados y el alcohol; aumentar la ingesta de fibras (cereales, frutas y verduras) alimentos ricos en vitaminas C y A
 - Limitar la exposición al sol o utilizar cremas protectoras, para prevenir el cáncer de piel
 - Fomentar el ejercicio físico
- Cuanto mejor se apliquen estas medidas, por ejemplo desde

la infancia, mejores resultados tendrán en el futuro y en este sentido los médicos puericultores, los pediatras y la atención primaria, en general, tienen una importante misión. La prevención es la mejor manera, por lo tanto, de evitar el diagnóstico de estos cánceres en estadios demasiado avanzados.

La adopción de medidas de detección precoz podría eliminar el cáncer de pulmón, reducir la incidencia del cáncer de mama y colon, e incrementar las tasas de curación del cáncer de mama, colon, recto, cuello uterino y próstata.



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



Instituto 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

