

Día de la Prevención del Cáncer Colorrectal

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA



Navarra dispone desde 1970 de un Registro Poblacional de Cáncer.

El registro se nutre de una recogida sistemática y continua de todos los casos de cáncer diagnosticados en la población residente en la provincia, proporciona una información muy valiosa para realizar estudios sobre incidencia y mortalidad por esta causa y conocer las tendencias de esta enfermedad.

A partir del año 1973 se han realizado estudios, tanto regionales participando con otros registros en España, como internacionales en colaboración con la IARC (Agencia Internacional de Investigación del Cáncer).

Los últimos datos que nos puede proporcionar el registro son del periodo 2003-2006.

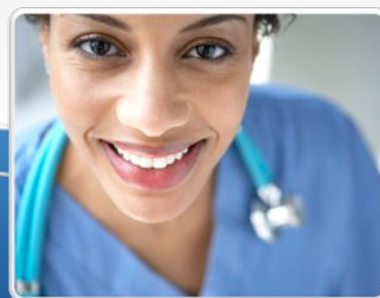
El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de células.

Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo.

El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo.

Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco.

Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

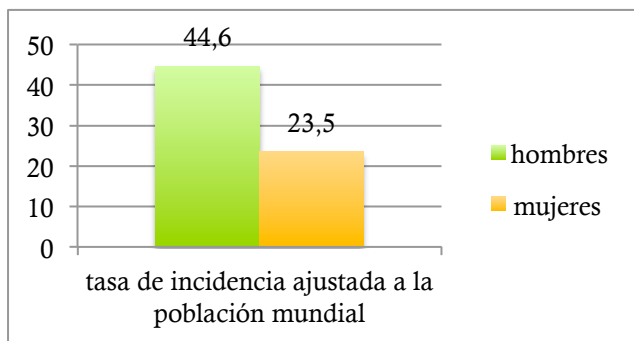


Incidencia del cáncer de colon y recto

Son cánceres característicos de los países desarrollados, ocupan el tercer lugar en hombres después del cáncer de próstata y de pulmón y el segundo lugar en las mujeres después del cáncer de mama.

En Navarra, en el periodo 2003-2006, se produjeron en hombres una media anual de 249 casos de cáncer de colon y recto al año que suponen sobre el total de casos de cáncer el 15,2 % y en mujeres un total de 162 que suponen un 14,2 % .

Por tanto, los hombres tienen un riesgo de 1,9 veces más alto que las mujeres en la incidencia de cáncer colorrectal.



Incidencia del cáncer de colon y recto en Navarra (2003-2006)

Navarra se encuentra en una posición intermedia en incidencia si nos comparamos con otros registros europeos y entre los 11 registros españoles que aportan datos al Cancer Incidence, Navarra se sitúa en el 5ª lugar tanto en hombres como en mujeres.

Las tasas específicas por edad aumentan al aumentar la edad, sobre todo a partir de los 50 años donde se inicia un ascenso pronunciado tanto para colon como para recto. En conjunto el 70% de los cánceres de colon y recto son diagnosticados en personas mayores de 65 años.



Cuídate

Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida.

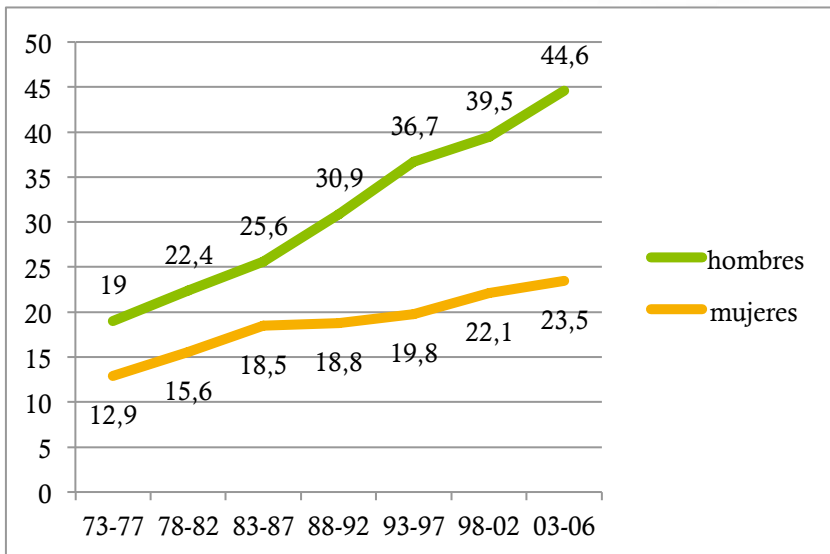
Trabajar por una sociedad y un entorno saludables para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud.

Come sano

Tomar 5 comidas al día, con alimentos variados, muchas frutas y verduras, pocas grasas animales y poca sal.

Cocinar a la plancha, cocido o al vapor mejor que frito.





Evolución de las tasas ajustadas a la población mundial.
Incidencia. Cáncer de colon y recto. Navarra (1973-2006)

Mortalidad del cáncer de colon y recto

La mortalidad por cáncer colorrectal es la segunda más alta tras el cáncer de pulmón en hombres y la más frecuente en mujeres.

En Navarra durante los años 2008-2009 se produjeron 110 muertes anuales por cáncer de colon y recto entre los hombres y 91 entre las mujeres. Estas cifras se corresponden con unas tasas de mortalidad ajustadas de 14,2 y 8,6 muertes por 100.000 habitantes, respectivamente.

Los hombres tienen un riesgo de 1,7 veces más alto que las mujeres en la mortalidad de cáncer colorrectal.

Las tasas específicas por edad aumentan al aumentar la edad sobre todo a partir de los 50 años tanto para colon como para recto.

La tasa de mortalidad de Navarra está situada en una franja intermedia baja si nos comparamos con otros países europeos.



Muévete

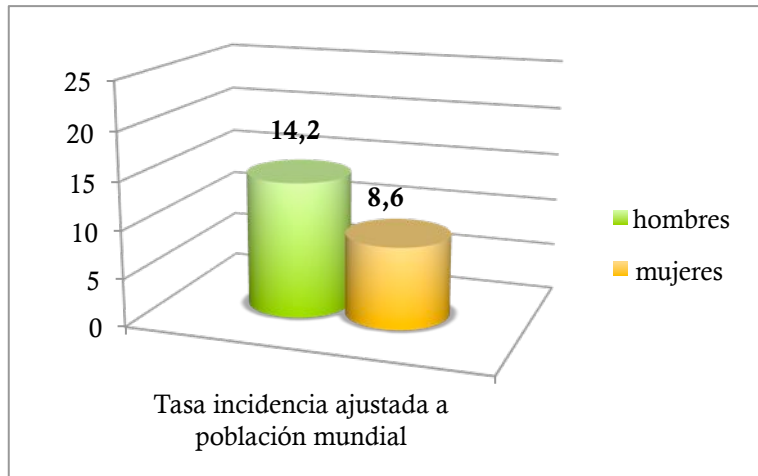
Hacer, al menos, 30 minutos (puede ser de 10 en 10) de actividad física de intensidad media, todos o casi todos los días.

Disminuir las actividades sedentarias.

Equilibra tu balanza

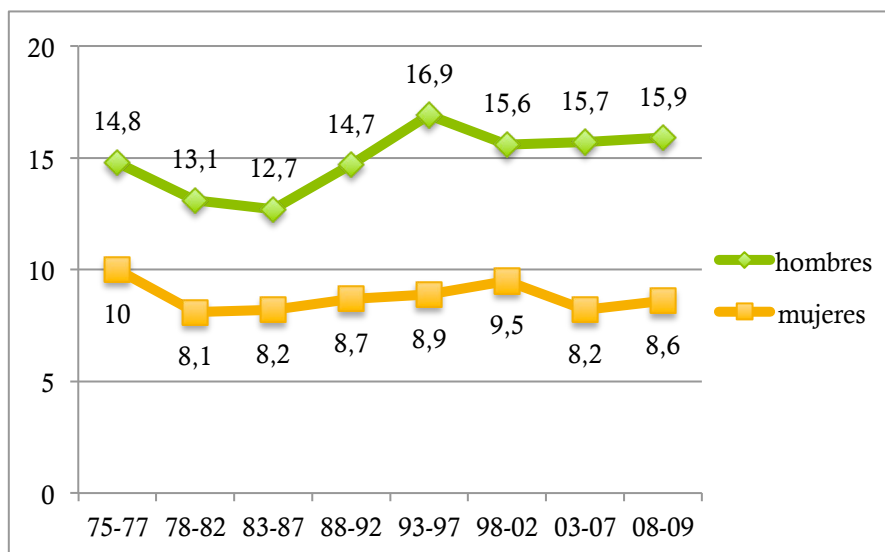
Conocer tu peso saludable: índice de masa corporal (peso/talla²) entre 20 y 25. Mantenerlo: comer sano y moverse.

Apreciar tu cuerpo sin influencia de modas.



Mortalidad por cáncer de colon y recto en Navarra (2008-2009)

Sin embargo, la evolución de la tendencia de las tasas ajustadas de mortalidad en Navarra que presentaban un aumento en hombres desde comienzo de los años 70 ha mostrado una estabilización a partir del año 1998. Al igual que los hombres, la tendencia de la mortalidad en las mujeres era ascendente hasta el año 1997, a partir de este año se observa un descenso.



Evolución de las tasas ajustadas a la población mundial. Mortalidad. Cáncer de colon y recto. Navarra (1975-2009)



Libre de humos

Nunca es tarde para dejar de fumar. No fumar en presencia de otras personas, especialmente niños.

Estar en espacios sin humo, también en casa y en el coche.

Con responsabilidad

Si se toma alcohol, con moderación y nunca si se conduce.

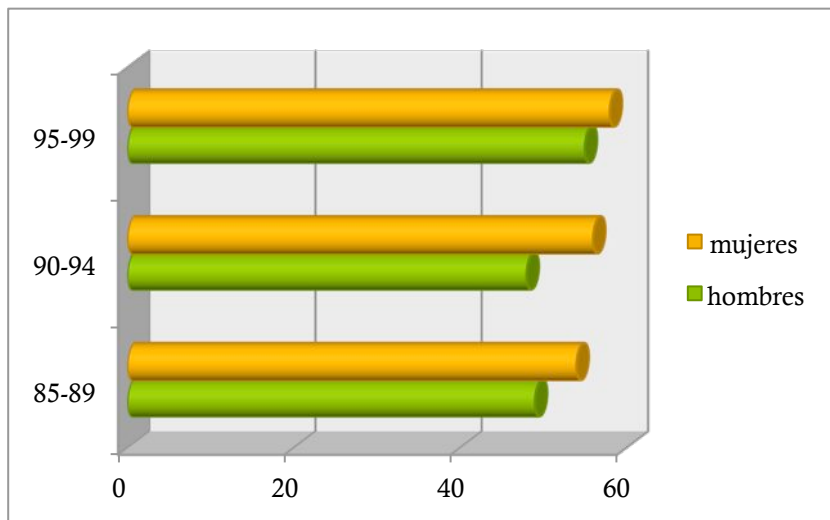
Todas las drogas pasan factura. Hablar de ellas con vuestros hijos.



Supervivencia del cáncer de colon y recto

Los datos de supervivencia se refieren a pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra entre 1995-99 y seguidos hasta el año 2004. La supervivencia relativa a los 5 años en los pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra es de 54% para hombres y de 57% para mujeres. En los pacientes jóvenes la supervivencia es más alta. La supervivencia ha mejorado progresivamente desde el 1985.

Comparados con los datos de supervivencia de otras regiones de España y de otros países europeos Navarra se sitúa en una franja intermedia tanto para el cáncer de colon como para el cáncer de recto en hombres y en una posición más favorable en mujeres sobre todo para el cáncer de recto.



Evolución de supervivencia relativa a los 5 años en Navarra. Colon y recto. Navarra (1985-1999) seguimiento 2004



Invierte en tu salud mental

Mirarse con amor y humor. Apreciarse y ser bueno consigo mismo. Afrontar las dificultades: enfermedades, separaciones, dobles o triples jornadas ...

Pedir ayuda profesional si se necesita.

Construye tu propia vida

Una vida a tu medida. Equilibrar el trabajo dentro y fuera de casa, el ocio, las relaciones ...

Disponer de tiempo para si mismo, para el disfrute y el descanso.

La divergencia entre la incidencia y la mortalidad puede ser explicada por una mejora en la supervivencia, particularmente entre pacientes jóvenes.

También han podido influir los cambios en el tratamiento del cáncer colorrectal que se iniciaron a mediados de los años 1990. Estos incluyen mayor disponibilidad de endoscopias, cambios en la estrategia terapéutica y el mayor uso de radioterapia preoperatoria.

Además ha habido avances terapéuticos para el cáncer de colon y se han desarrollado enfoques multidisciplinarios, así como la puesta en marcha del programa de detección precoz en población de alto riesgo y el trabajo que desarrolla desde la Atención Primaria.

A nivel mundial numerosos registros de cáncer fundamentalmente de países industrializados de Europa y Norteamérica presentan tasas considerablemente más altas que las de Navarra.

La incidencia y mortalidad por cáncer colorrectal de Navarra se sitúa en la zona intermedia-baja.

No le des paso al estrés

No sobrecargarse, aprender a decir NO, sin prisas ni preocupación excesiva. Para compensar: actividades placenteras y tranquilas, ejercicio físico, relajación ...

No aislarse.

Quiere y déjate querer

Fomentar, enriquecer y cuidar tus relaciones: amistades, familia, pareja, compañeros ... Escuchar, contar, comunicarse.

Apóyate en tus seres queridos y apóyalos.

MÁS VALE PREVENIR



Vacunarse y acudir a los controles preventivos necesarios.

Conocer tu cuerpo y tu herencia familiar.

Empezar a cuidar la memoria, vista y oído.

PREVENCIÓN

El Cáncer Colorrectal ha sido asociado con la dieta. Algunos estudios apuntan que los altos consumos de frutas, verduras, aceite de oliva y pescado, junto al bajo consumo de carne, grasa animal y productos lácteos, podrían tener un efecto protector frente al cáncer colorrectal.

La evidencia científica en nuestros días estima que entre un 30% y un 40% de la incidencia de cáncer podría ser prevenible con medidas relacionadas con la dieta, el control del peso y la actividad física. EPIC (EUROPEAN PROSPECTIVE INVESTIGATION INTO CANCER AND NUTRITION).

Debemos insistir en hacer consciente a la población de las medidas preventivas que pueden adoptar frente a la enfermedad, consistentes básicamente en adoptar unos hábitos de vida saludables especialmente relacionados con la alimentación: llevar una dieta mediterránea con abundante fibra, hortalizas y lácteos y sin abusar de carnes rojas, evitar el tabaco, evitar el consumo de alcohol y la obesidad, vigilando de forma especial el perímetro abdominal (no debe ser superior a 102 cm en hombres y a 88 cm en mujeres) y practicar ejercicio de forma moderada.

INVESTIGACIÓN

Salud Pública entiende que es muy importante investigar las causas y factores de riesgo del cáncer colorrectal. Gracias al registro poblacional de tumores podemos participar en proyectos de

investigación de gran relevancia, que actualmente son dos líneas de investigación en red:

- Con el CIBERESP (Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública) que puso en marcha en el año 2008 un estudio multicaso-control (MCC-SPAIN) cuyo objetivo general era investigar la influencia de factores ambientales y su interacción con factores genéticos en tumores muy frecuentes o con características epidemiológicas peculiares en nuestro país, en las que los factores ambientales implicados no son suficientemente conocidos (colorrectal, mama, gastroesofágico). En el estudio están participando ocho nodos entre los que se encuentra Navarra.

Durante el año 2009 se realizó el reclutamiento de casos y controles, en el Área de Salud de Pamplona. Participaron los Centros de Salud de II Ensanche y el de San Juan y los equipos de los Servicios de Cirugía, Digestivo y Anatomía Patológica de los hospitales participantes que accedieron a colaborar con el estudio (Hospital Virgen del Camino y Hospital de Navarra).

- Con el EPIC (EUROPEAN PROSPECTIVE INVESTIGATION INTO CANCER AND NUTRITION). En Europa el proyecto se coordina desde la IARC (International Agency for Research on Cancer), en España desde el ICO (Instituto Catalán de Oncología) y en

Navarra desde el Instituto de Salud Pública de Navarra. La cohorte esta compuesta por donantes de sangre reclutados con la colaboración de la Asociación de Donantes de Navarra y del Centro de Transfusión Sanguínea de Navarra. La fase de reclutamiento de los individuos se inició en noviembre de 1992 y finalizó en septiembre de 1995. La cohorte está formada por 8.084 personas del conjunto de la Comunidad Foral.

EPIC fue diseñado para investigar la relación entre dieta, estado nutricional, estilos de vida y factores ambientales y la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas. Es un potente estudio que ha reclutado muestras de medio millón de personas en Europa en los países de Dinamarca, Francia, Alemania, Grecia, Italia, Holanda, Reino Unido, Suecia y Noruega.

El estudio producirá mucha mas información específica sobre el efecto de la dieta a largo plazo que cualquier otro estudio previo.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Desde la perspectiva de una alimentación sana y equilibrada, en Navarra, para muchas personas es útil plantearse:

Comer más cereales (pan, arroz, macarrones, espaguetis, fideos...), legumbres, frutas y productos lácteos desnatados o semidesnatados.

Comer menos grasas, carnes grasas y embutidos, productos azucarados, bollería y sal.

Comer más verduras y hortalizas y pescado y utilizar aceite de oliva.

Posibles cambios a introducir:

- Comer pan integral. No sustituirlo por galletas, bollería...
- Algún día cenar arroz o pasta en lugar de huevo, embutidos o carne. (ensalada y arroz o espaguetis...).
- Añadir una pieza más de fruta al día: de postre, en el desayuno, refrigerios, meriendas, etc.
- Disminuir el consumo de embutidos. Tomar carne poco grasa, retirar la grasa visible y quitar la piel del pollo.
- Tomar con frecuencia segundos platos de pescado en vez de carne y un día a la semana comer legumbre en lugar de carne o pescado.
- Que las raciones de carne sean de 100gr. y de 150gr. las de pescado. Pueden acompañarse de vegetales o patatas cocidas o al horno (no fritas).
- Tomar productos lácteos desnatados o semidesnatados. Añadir un yogur desnatado al día.
- Consumo moderado de alcohol.

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

La mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal, es cambiando aquellos hábitos de tu vida que pueden ponerte en riesgo.

Por ejemplo:

Incorpora más frutas, verduras y granos enteros o integrales (que aportan fibra) en tu dieta diaria.

Haz ejercicio regularmente.

No fumes.

No tomes alcohol o, si bebes, hazlo con moderación.

Mantén un peso saludable de acuerdo a tu estatura, tu sexo y tu edad.

