



## **17 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE PULMÓN**

El Cáncer de Pulmón constituye la principal causa de muerte por Cáncer a nivel mundial.

Demostrado queda que en un mundo sin tabaco el Cáncer de Pulmón sería una enfermedad excepcional.

Nunca es tarde para dejar de fumar, incluso si se ha fumado durante años. Dejar de fumar disminuye el riesgo de desarrollar un Cáncer, de manera que al cabo de 15 años el riesgo se aproxima al de los no fumadores.

En España, en el año 2020 el Cáncer de Pulmón constituyó el cuarto tumor más diagnosticado, y desde el 2003 se viene observando un claro aumento en las mujeres, debido a su incorporación al hábito del tabaco, junto con un descenso en varones debido a la reducción en el consumo del mismo.

El lema de este año: **“Tú cuentas”** pretende concienciar de la importancia de estar juntos en la lucha contra el Cáncer de Pulmón y en conseguir una supervivencia digna y con buena calidad de vida.

### **Factores que favorecen el riesgo de padecer Cáncer de Pulmón:**

➤ **Consumo de tabaco:**

Los fumadores y fumadoras tienen un riesgo 10-20 veces mayor de padecerlo que los no fumadores.

Los fumadores pasivos también tienen un mayor riesgo de padecerlo.

➤ **Contaminación ambiental:**

Algunos estudios calculan que más o menos el 5% de todas las muertes por Cáncer de Pulmón se pueden deber a la contaminación del aire exterior.

➤ **Exposición continua a sustancias tóxicas en el ambiente laboral:**  
como el asbesto, arsénico, vinilo, uranio, cromados de níquel etc.

- **Edad y sexo:** el riesgo aumenta con la edad. En los hombres la tasa es 3 veces superior a la de las mujeres.
- **Enfermedades benignas:** las personas con EPOC, FPI (fibrosis pulmonar idiopática) o Esclerodermia presentan mayor riesgo.

### **Signos y síntomas:**

En etapas iniciales el Cáncer de Pulmón es asintomático, conforme la enfermedad progresa uno de los síntomas más frecuentes es:

- ✓ La aparición o exacerbación de tos previamente existente. Ésta suele ser irritativa, rebelde, repetitiva y seca. A veces, se asocia a esputos sanguinolentos.
- ✓ Dolor en el pecho y que aumenta con la tos o una respiración profunda.
- ✓ Disnea: dificultad para respirar, generalmente aparece tras realizar un esfuerzo grande y poco a poco puede hacerse más intensa y aparecer ante el mínimo esfuerzo como aseo diario, vestirse, etc.
- ✓ Es frecuente la aparición de una Bronquitis o una infección respiratoria (Neumonía) que no cede al tratamiento.
- ✓ En función de las estructuras vecinas que afecte, se pueden producir algunos síntomas como: hinchazón de cuello y cara, dolor o debilidad de hombros o brazos, fracturas óseas, pérdida de peso, fiebre sin causa aparente, cefaleas, dolor torácico o de espalda.

Aun así en más del 60% el diagnóstico se realiza en las fases más avanzadas.

### **Tratamiento:**

Depende de diferentes aspectos. El médico tendrá en cuenta la edad, el estado general de salud, los antecedentes médicos personales, el tipo de tumor, el estudio de la enfermedad, la tolerancia a los posibles efectos secundarios de cada uno de los tratamientos y los deseos del paciente y de su familia.

## **Prevención:**

Todos los tipos de Cáncer de pulmón no se pueden prevenir, sin embargo hay medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo.

- ◆ No fumar, y evitar el humo de las personas que fuman.

Si dejas de fumar antes de que aparezca el Cáncer, el tejido pulmonar dañado, gradualmente comenzara a repararse por sí solo, sin importar la edad o el tiempo que se haya fumado.

- ◆ Evite la exposición a los agentes que se sabe causan Cáncer, en el lugar de trabajo y en cualquier otro lugar también puede ser útil. Cuando las personas trabajan donde estas exposiciones son comunes, la exposición debe mantenerse en lo mínimo.
- ◆ Coma alimentos saludables: una alimentación saludable con mucha fruta y vegetales puede ayudar a proteger contra este Cáncer, sin embargo, cualquier efecto positivo de frutas y vegetales será mucho menor que el riesgo aumentado causado por el hábito de fumar.

Si a pesar de todas las medidas preventivas el Cáncer hace su aparición es fundamental cuidar su salud emocional: enfrentarse a un Cáncer de Pulmón es una experiencia estresante y dolorosa, se sufre un shock emocional. Permítase sentir las emociones, sea tolerante consigo mismo y demuéstrese aprobación y respeto. Exprese sus sentimientos.

Párese a pensar en su situación, no se bloquee por los sentimientos de culpabilidad.

Modifique cualquier aspecto de su vida que pueda cambiar.

No espere a estallar, exprese su malestar cuando aún sea de poca intensidad, y compártalo con personas de su confianza.

Mantener la actitud: no permita que la enfermedad le defina. Sea valiente. Intente ser optimista. Disfrute de lo positivo, de lo que tiene, viva “el aquí y ahora”.

Cúidese. Descanse lo necesario y aliméntese bien.

Y ante todo: tenga cerca a las personas queridas, nunca se sienta solo/a.