



SEMANA EUROPEA DEL CÁNCER DE PULMÓN

DEL 6 AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021

El objetivo primordial de esta semana consiste en: **“Concienciar a la población sobre la importancia de la prevención en este tipo de Cáncer, debido a su alta incidencia y gravedad”**.

El Cáncer de Pulmón es una de las principales causas de muerte en el mundo (primera en los hombres, y en las mujeres representa un 25% de todos los fallecimientos por Cáncer) y casi en un 50% el riesgo de desarrollarlo podría prevenirse.

Se considera una enfermedad “silenciosa” ya que los signos y síntomas son a veces imperceptibles al principio y se detecta en etapas muy avanzadas.

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer de Pulmón: el riesgo de padecerlo aumenta con la edad (generalmente mayores de 65 o 70 años), la predisposición genética, o haber sido diagnosticado/a con otras enfermedades.

Un aspecto muy importante a tener en cuenta actualmente, es que el número de casos nuevos de Cáncer de Pulmón continúa en descenso, en parte debido a que mucha gente está dejando de fumar y a los avances en la detección precoz y en el tratamiento.

FACTORES DE RIESGO

Son todos aquellos factores que aumentan las posibilidades que tiene una persona de padecer una enfermedad como el Cáncer. El tener uno o incluso varios factores de riesgo no implica que se vaya a padecer la enfermedad. Además, algunas personas que padecen la enfermedad puede que hayan tenido pocos o ningún factor de riesgo conocido.

Algunos factores se podrían controlar, por ejemplo dejar de fumar, sin embargo , otros no pueden serlo, como es el caso de los antecedentes familiares.

1- Tabaquismo: el factor de riesgo más importante (más o menos el 80% de las muertes por Cáncer de Pulmón). El riesgo aumenta con la cantidad de cigarrillos que se fume al día y la cantidad de años que se haya fumado. **Dejar de fumar a cualquier edad puede disminuir mucho el riesgo de padecerlo.** Los puros y las pipas tiene casi la misma probabilidad de causar Cáncer que los cigarrillos normales, igual que fumar cigarrillos “light” o de bajo contenido en alquitrán. Así mismo, fumar cigarrillos de mentol puede aumentar aún más el riesgo, pues este tipo de tabaco permite inhalar más profundamente a los/as fumadores/as.

2-Exposición al humo de otros fumadores

3-Radioterapia previa torácica: por ejemplo, después de una enfermedad de Hodking, o de una radioterapia tras mastectomía, esto puede aumentar el riesgo de padecerlo.

4-Exposición al gas Radón: este gas se produce por la descomposición natural del uranio en suelo, rocas y en el agua. Con el tiempo se vuelve parte del aire que respiramos. Niveles peligrosos se pueden acumular en cualquier edificio e incluso en los hogares.

5-Exposición al asbesto y otras sustancias carcinógenas (arsénico, cromo y níquel) especialmente en ámbitos laborales.

6-Antecedentes familiares de Cáncer de pulmón

7-Contaminación ambiental: sobre todo en las ciudades cercanas a carreteras con mucho tráfico. La contaminación del aire parece aumentar la posibilidad de desarrollar Cáncer de Pulmón.

PROBABLES SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE PULMÓN

Seguimos recalcando que fumar es la causa más común del Cáncer de Pulmón, por lo tanto, si eres fumador o fumadora debes prestar atención a estos síntomas:

- ✓ **Tos prolongada:** la tos es muy frecuente en los fumadores, por lo que, si se lleva más de 4 semanas tosiendo, debe estudiarse, empezando por RX de tórax.

- ✓ **Dificultad respiratoria:** puede deberse a la presión que ejerza un probable bulto sobre las vías respiratorias y el pulmón colapse, o que se forme líquido entre la pleura y la superficie del pulmón.

- ✓ **Moco sanguinolento** al toser.

- ✓ **Ronquera:** de varias semanas. El tumor puede presionar el nervio de las cuerdas vocales.

- ✓ **Pérdida de peso sin causa aparente**

- ✓ **Dolor de hombro y brazo:** por si se disemina o crece hacia pared torácica.

PREVENCIÓN

Recomendaciones que podrían ayudar a reducir su riesgo:

- **No fumar**

- **Evitar el humo secundario del tabaco**

- **Menor exposición a factores de riesgo en el trabajo.** Existen directrices en los trabajos sobre salud y seguridad que pueden servir de guía para evitar el contacto con sustancias cancerígenas.

- **Reducir la exposición al radón.** La agencia de protección ambiental recomienda que se realicen pruebas para detectar gas radón en las casas.

- **Alimentación equilibrada:** las personas que consumen grandes cantidades de frutas o verduras tiene menor riesgo de padecerlo.

- **Actividad física**

- **Si un familiar cercano ha padecido Cáncer de pulmón,** debes consultar con tu médico la posibilidad de estar incluido dentro del Programa de Detección Precoz (revisiones médicas regulares).