

¡Ganemos la lucha!
Únete a la prevención
contra el Cáncer
de Estómago



Con esta guía, conocerás las principales causas y formas de prevenir el **Cáncer de Estómago**.



Índice

Guía de Enfermedades Gástricas ¿Cómo prevenir el Cáncer de Estómago?

Pág.	03	Introducción
Pág.	04	¿Cómo cuidar tu salud digestiva
Pág.	06	¿Qué es el Cáncer de Estómago?
Pág.	07	Factores de riesgo
Pág.	09	Síntomas y signos
Pág.	10	¿Cómo se diagnostica?
Pág.	12	Etapas del Cáncer de Estómago
Pág.	13	Tratamiento
Pág.	15	Alimentos para prevenir el Cáncer de Estómago
Pág.	16	Aplicaciones útiles
Pág.	17	Podcasts sobre el Cáncer de Estómago



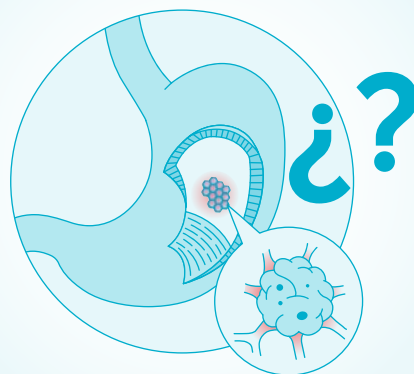
INTRODUCCIÓN



El
80%
fallece

El Cáncer de Estómago es un problema de salud al que debemos poner mucha atención en nuestro país. En cifras actualizadas al 2023, tenemos que los casos nuevos por año llegan a 6300, de los que lamentablemente más del 80% de los pacientes fallece.

En esta guía te compartiremos información clara y útil para entender qué es el Cáncer de Estómago y cuáles son sus síntomas, métodos de diagnóstico, tratamiento, y maneras de prevenirlo a través del monitoreo y hábitos de vida saludable.



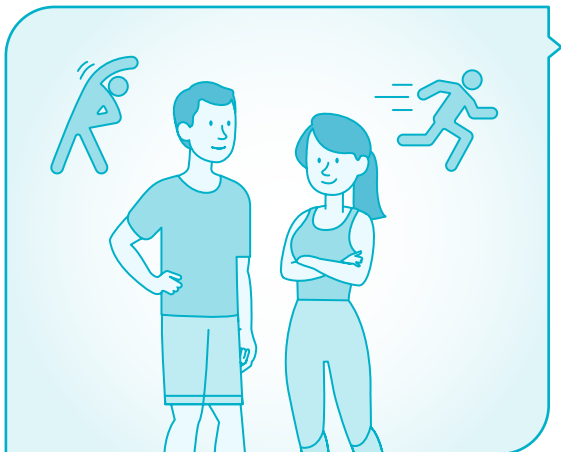
¡Exploremos juntos este tema de mucha importancia para tu salud!



¿CÓMO CUIDAR TU SALUD DIGESTIVA?

Aunque no existe una manera segura de prevenir el Cáncer de estómago, más allá de los métodos de prevención para enfermedades gástricas en general, diversos

estudios señalan que existen algunas actividades que pueden ayudar a prevenir el surgimiento de este carcinoma.

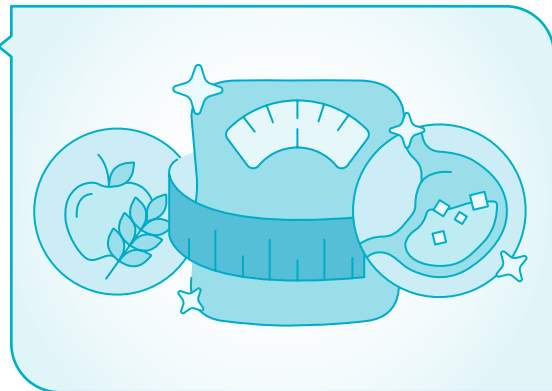


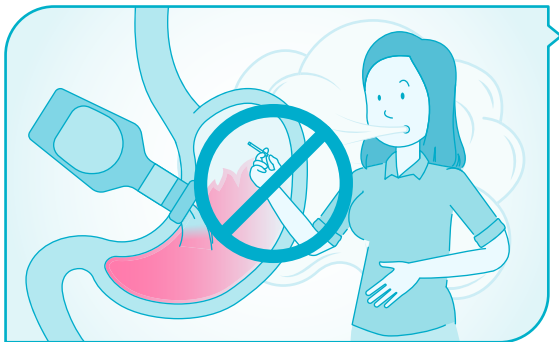
Realiza actividad física

Tener sobrepeso u obesidad incrementa el riesgo de algunos tipos de Cáncer de estómago. Ser físicamente activo de manera habitual también podría ayudar a reducir el riesgo.

Aliméntate saludablemente

Ten una dieta variada que incluya frutas, verduras y granos integrales. Evita carnes rojas y alimentos procesados con exceso de sal y azúcar.



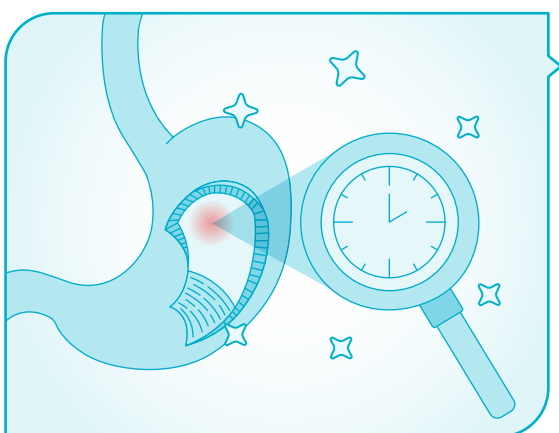
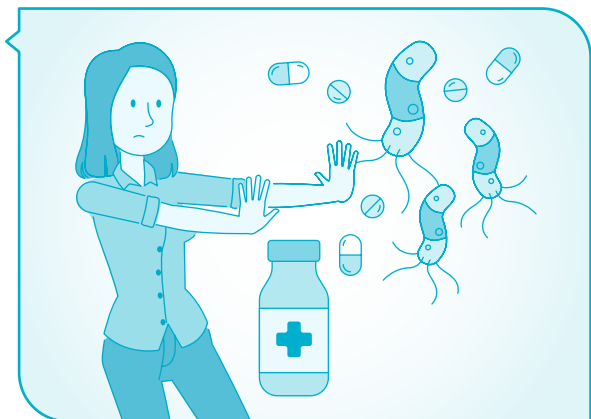


Evita el alcohol y el tabaco

Ambas sustancias están altamente relacionadas con el Cáncer de Estómago. Retíralas de tus hábitos o consúmelas lo menos posible.

Trátate contra la infección de H. Pylori

Aunque esto aún está en estudio, es posible que la reducción de las lesiones ocasionadas por esta bacteria disminuya también el riesgo de Cáncer de Estómago.



Realízate chequeos preventivos

Si tienes antecedentes familiares, mantente en constante monitoreo médico. Recuerda que detectar el Cáncer en etapas tempranas puede salvar tu vida.

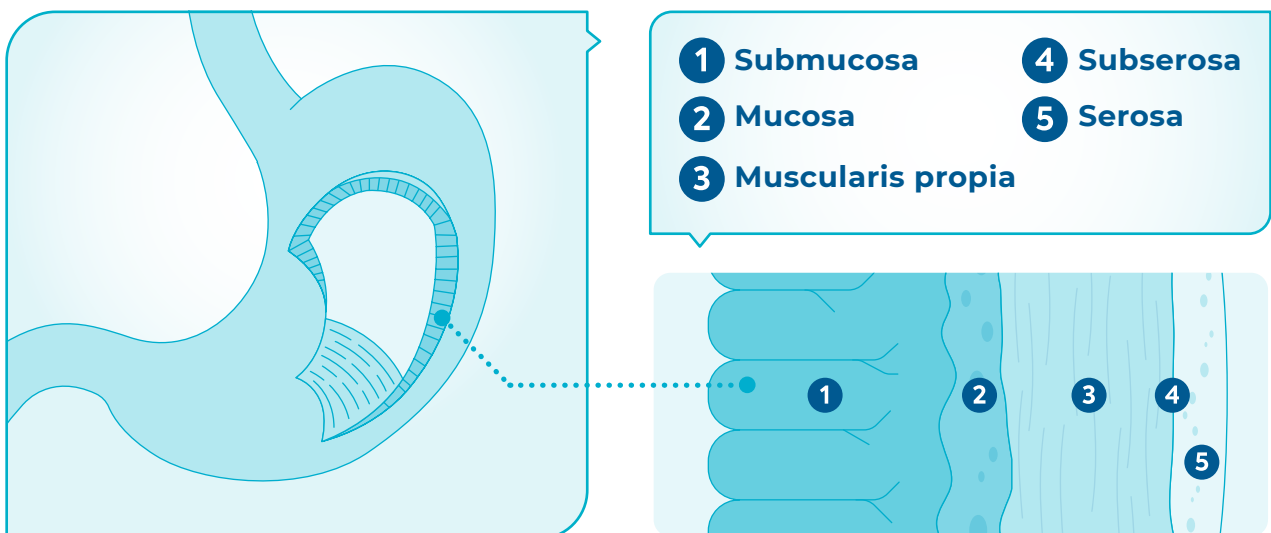
¿CÁNCER?



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE ESTÓMAGO?

El Cáncer de Estómago o Cáncer Gástrico ocurre cuando se genera un crecimiento descontrolado de células alteradas en el estómago. Este órgano se encuentra en la parte superior central del abdomen, justo debajo de las costillas. Su función es ayudar a descomponer y digerir los alimentos.

Puede formarse en cualquiera de las secciones de este órgano. En la mayoría de los casos a nivel mundial, el carcinoma se presenta en la parte principal del estómago, conocida como el cuerpo del estómago, y va creciendo en sus paredes.

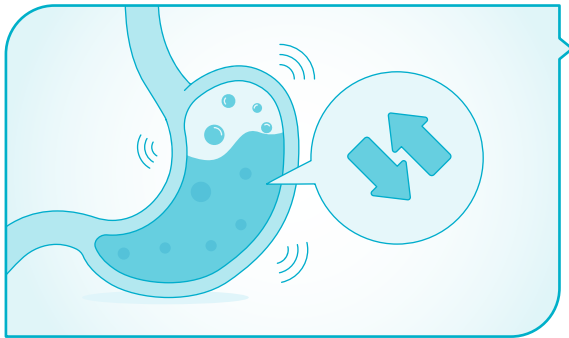


Las capas son importantes para determinar la etapa de extensión del Cáncer y ayudan a determinar el pronóstico de vida de una persona que sufre la enfermedad.

Si se extiende hacia las capas más profundas, significa que el Cáncer está avanzado y el pronóstico es poco favorable. Sobre esto te detallaremos más adelante.

FACTORES DE RIESGO

Pon mucha atención a los siguientes factores y hábitos que pueden devenir en un Cáncer de Estómago.

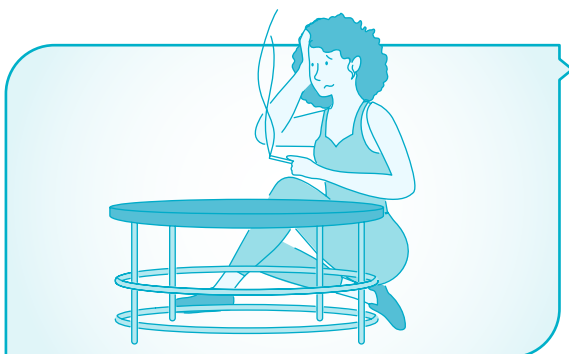
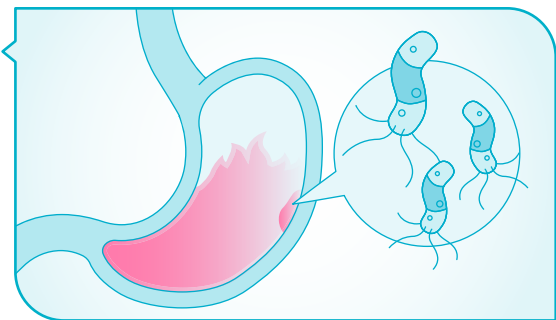


Reflujo del ácido estomacal

Cuando el ácido estomacal presenta reflujo hacia el esófago. A esto se le conoce como enfermedad por reflujo gastroesofágico

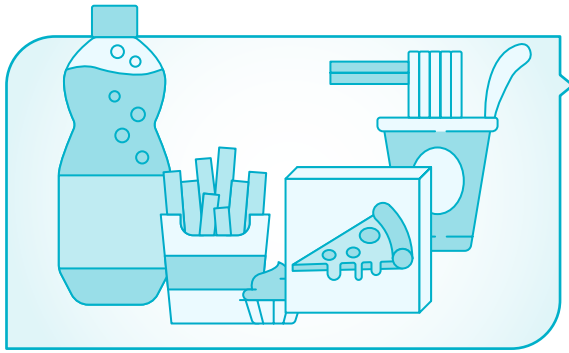
Helicobacter pylori

Una infección estomacal provocada por esta bacteria puede convertirse en Cáncer en el mediano o largo plazo.



Fumar

El humo del cigarrillo también puede causar daño al revestimiento del estómago y desarrollar un Cáncer tiempo después.

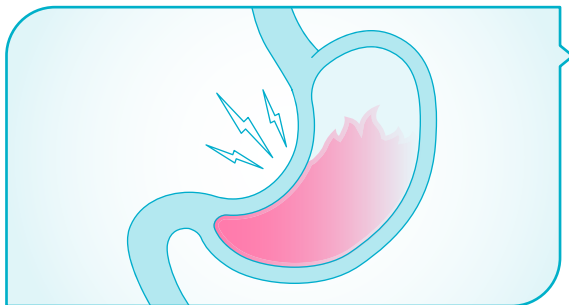
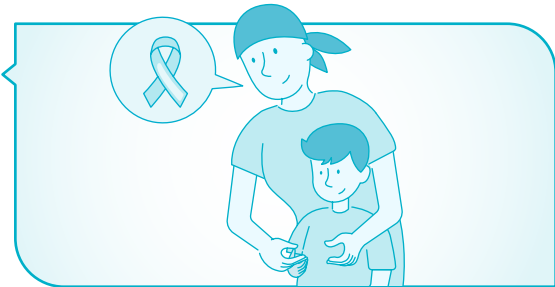


Mala alimentación

Diets con alto contenido de alimentos salados y ahumados, así como bajas en consumo de frutas y verduras.

Antecedentes familiares

Si tienes casos en tu familia de Cáncer de Estómago o Cáncer en general, el riesgo será mayor.

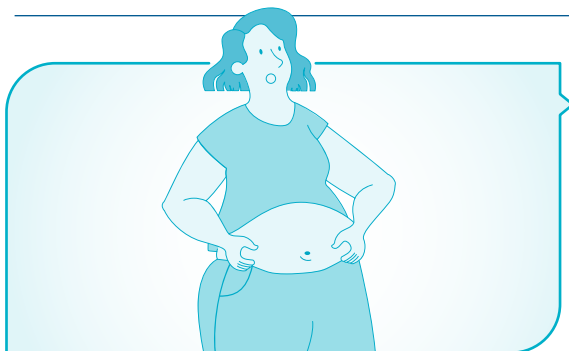


Gastritis

La gastritis puede dañar el revestimiento del estómago, aumentando el riesgo de desarrollar Cáncer gástrico.

Pólipos

Los pólipos son células no cancerosas que, al proliferar, sí pueden derivar en un Cáncer.



Sedentarismo

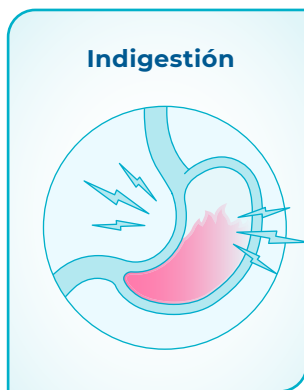
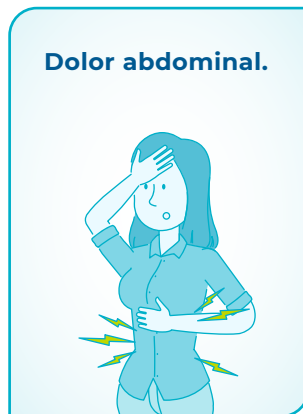
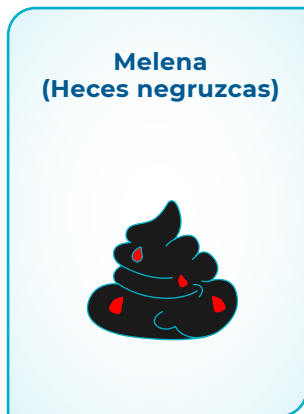
El sedentarismo puede contribuir a la obesidad y otros problemas de salud que aumentan el riesgo de Cáncer de estómago.



No olvides considerar estos factores de riesgo y tomar medidas para prevenir el Cáncer de Estómago.

SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL CÁNCER DE ESTÓMAGO

El Cáncer de Estómago no siempre presenta síntomas en sus etapas iniciales. Por lo general, estos se manifiestan en fases más avanzadas. Los signos y síntomas compatibles con esta enfermedad son:



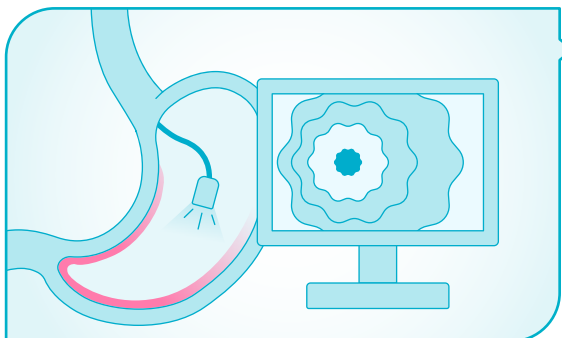
El Cáncer de estómago que se disemina a otras partes del cuerpo se llama Cáncer de Estómago metastásico. Causa síntomas específicos en el lugar en el que se disemina. Por ejemplo, cuando

el Cáncer puede generar bultos en los ganglios linfáticos, un color amarillento en los ojos si se extendió al hígado, o hinchazón en el abdomen si surgieron tumores en esa zona

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Si tienes signos y síntomas que te preocupen, programa una cita con tu médico. Muchas otras afecciones pueden causar síntomas iguales a los que causa el Cáncer de Estómago, pero siempre es importante prevenir. Para el diagnóstico, el especialista acudirá a las siguientes pruebas.

Para la detección

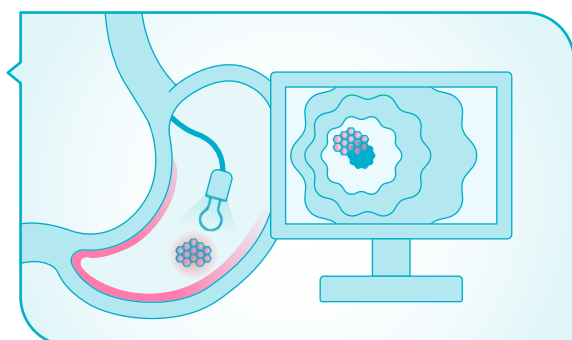


Endoscopia

Se introduce una pequeña cámara en el interior del estómago para observarlo y buscar señales de un Cáncer.

Biopsia

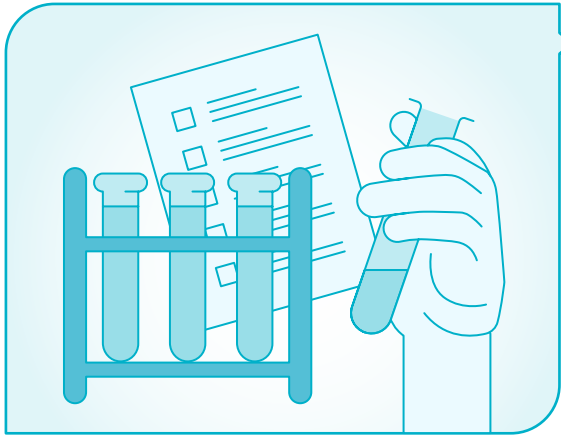
Si hay sospechas de Cáncer, se extrae una muestra de tejido para analizarla en el laboratorio.



Asimismo, cuéntale a tu médico si los malestares se producen después de tomar algún fármaco con receta médica o de venta libre, en especial si se trata de aspirina u otros analgésicos.

Para determinar la etapa

Si se confirma la presencia de un Cáncer, estos procedimientos ayudan a descubrir la etapa en la que puede encontrarse.

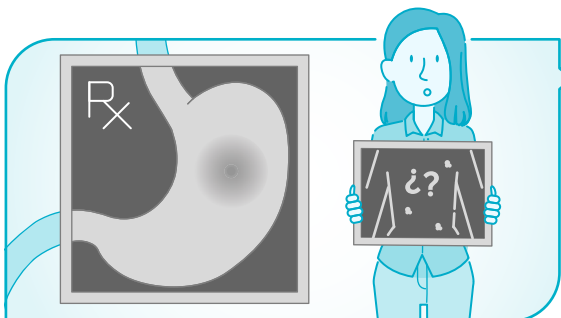
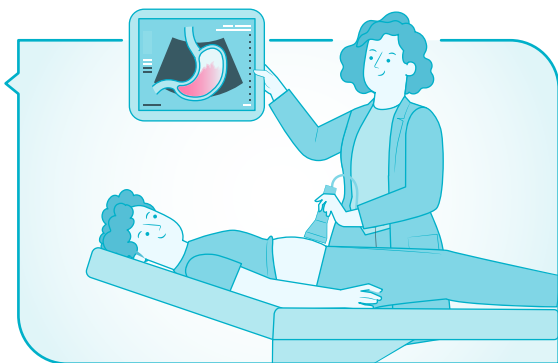


Análisis de sangre

Aunque los análisis de sangre no pueden diagnosticar directamente el Cáncer de estómago, sí sirven para determinar el estado de tu salud y buscar fragmentos de células cancerígenas que puedan estar en otras partes del cuerpo.

Ecografía de estómago

En el caso del Cáncer de Estómago, una ecografía puede mostrar hasta qué punto se ha diseminado el Cáncer por la pared estomacal.

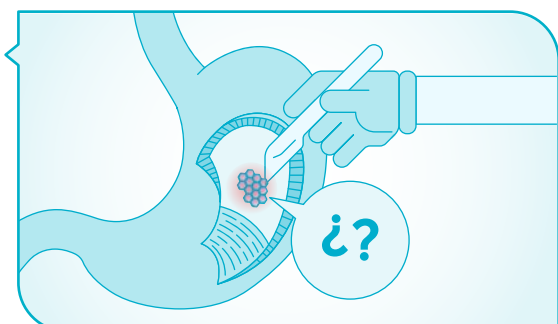


Pruebas por imágenes

Estas pruebas generan imágenes que pueden mostrar si el Cáncer se diseminó a otros órganos o partes del cuerpo.

Cirugía

En ocasiones, las pruebas por imágenes no ofrecen una imagen clara del Cáncer, por lo que es necesaria la cirugía para poder ver mejor el interior del cuerpo.



ETAPAS DEL CÁNCER DE ESTÓMAGO

Los Cánceres de Estómago en etapas más tempranas se identifican como etapa 0 (carcinoma in situ) y luego van desde etapas I (1) a IV (4). Mientras más bajo sea el número, menos se ha propagado el Cáncer. Un número más alto, como la etapa IV, significa

una mayor propagación del Cáncer.

La etapa suele determinarse con el sistema TNM del American Joint Committe, en el cual los exámenes deben responder a tres preguntas fundamentales:

1

¿Cuán lejos el cáncer ha crecido hacia las cinco capas de la pared del estómago? ¿Ha alcanzado el cáncer las estructuras u órganos cercanos?

2

¿Se ha propagado el cáncer a los ganglios linfáticos adyacentes?

3

Se ha propagado el cáncer a ganglios linfáticos distantes o a órganos distantes como el hígado o los pulmones?

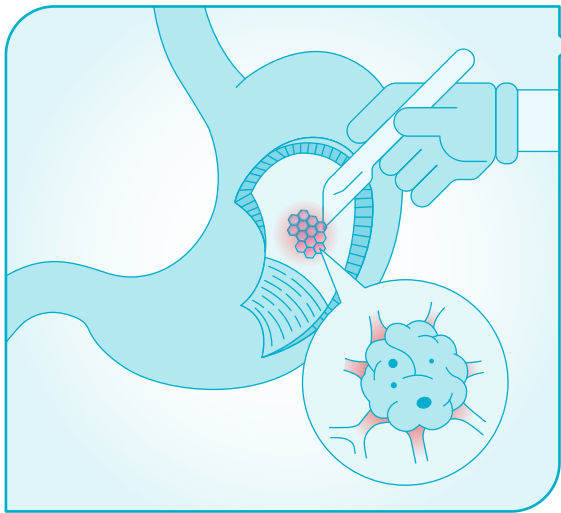
El sistema de estadificación en la tabla que sigue es la etapa patológica (también llamada la etapa quirúrgica). Esta se determina mediante el examen del tejido extraído durante una operación.

Si no es posible realizar una cirugía de inmediato o en absoluto, en su lugar, al Cáncer se le asignará una etapa clínica. Esto se basa en los resultados obtenidos de un examen físico, biopsia y estudios por imágenes, no se basa en lo que se encuentra en la cirugía.



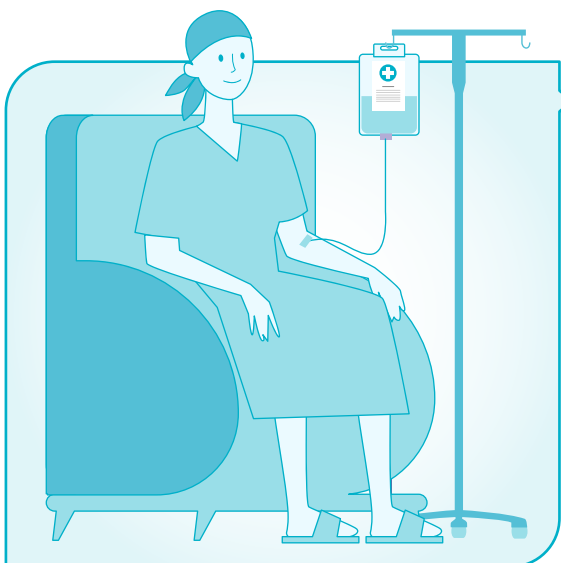
TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE ESTÓMAGO

Las opciones de tratamiento para el Cáncer de Estómago dependen de la ubicación dentro del estómago y de la etapa. Según el caso, se puede aplicar:



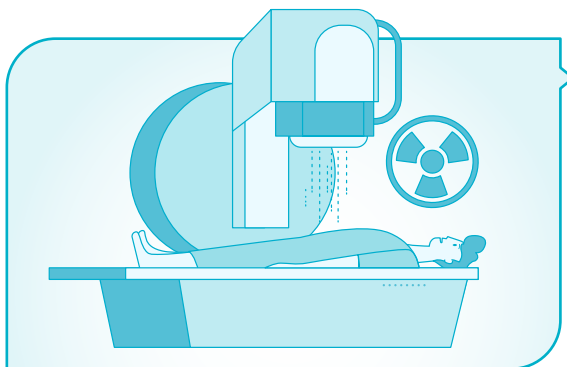
Cirugía

Con la cirugía se busca extirpar por completo el Cáncer. Se puede extraer tumores pequeños en el estómago, parte del mismo órgano, o incluso el estómago completo. También existen cirugías que sirven solo para aliviar los síntomas.



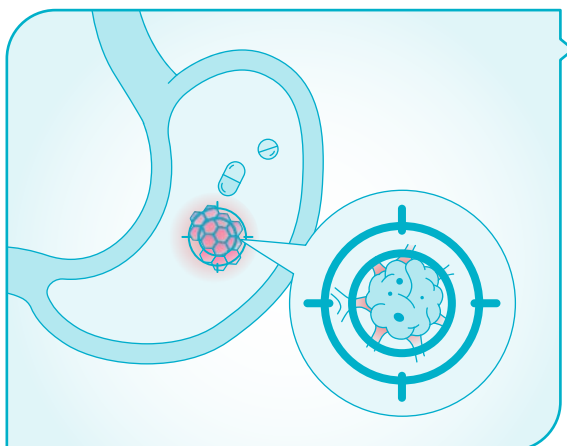
Quimioterapia

La quimioterapia es un tratamiento con medicamentos en el que se utilizan sustancias químicas para destruir las células cancerosas. Pueden aplicarse quimioterapias en todo el cuerpo o enfocadas solo en el abdomen.



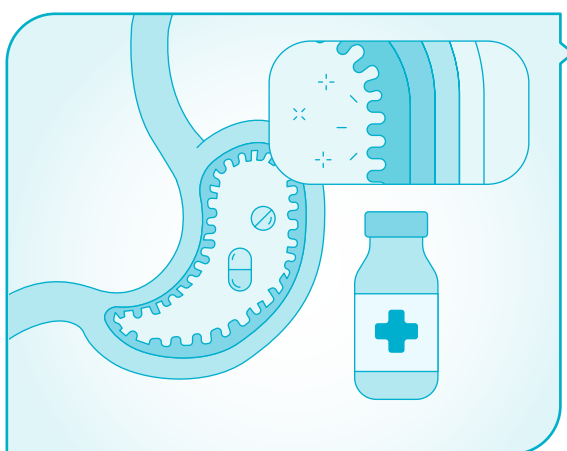
Radioterapia

Con radiación proveniente de rayos X, protones u otras fuentes, se busca atacar tumores que no pueden ser completamente extraídos con cirugía.



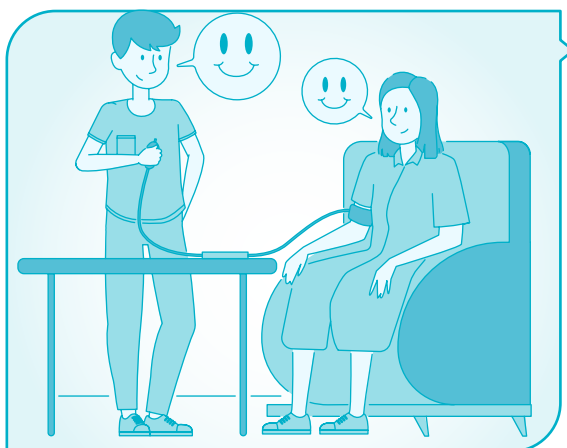
Terapia dirigida

Los tratamientos dirigidos usan medicamentos que atacan sustancias químicas específicas presentes en las células cancerosas, buscando destruirlas. Suele usarse junto a la quimioterapia y radioterapia en casos de Cáncer de etapa IV.



Inmunoterapia

Se aplican medicamentos que ayudan al sistema inmunitario del cuerpo a atacar las células cancerosas. El sistema inmunitario combate las enfermedades atacando los gérmenes y otras células que no deberían estar en el cuerpo.



Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son un tipo especial de cuidados médicos que ayudan al paciente a sentirse mejor cuando tiene una enfermedad grave. Se busca mejorar su calidad de vida mientras se le aplican otros tratamientos.

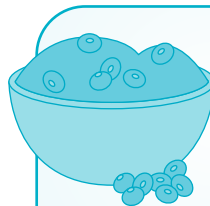
ALIMENTOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE ESTÓMAGO

Aunque no existen métodos muy concretos para prevenir el Cáncer de Estómago, más allá de los que sirven para prevenir enfermedades gástricas en general, diversos

estudios muestran que un mayor consumo de ciertos alimentos podría estar asociado a un menor riesgo de desarrollar este carcinoma. Te presentamos algunos de ellos.



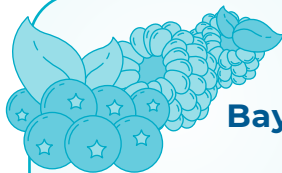
Brócoli



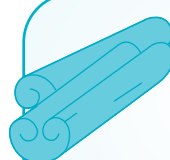
Frijoles



Zanahoria



Bayas



Canela



Frutos secos



Aceite de Oliva



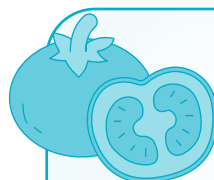
Cúrcuma



Frutas Cítricas



Linaza



Tomate



Ajos

¡Mantén una dieta balanceada que incluya estos alimentos y estarás más prevenido!



APLICACIONES ÚTILES

Te compartimos algunas aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear tus hábitos saludables para una buena alimentación:



PreveCan

Lanzada por socios e investigadores del Instituto Carlos III de España, esta herramienta sencilla ayuda al usuario a concientizarse sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables relacionados con la dieta, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco y la exposición solar, entre otros factores ligados al riesgo de desarrollar Cáncer.



Lifesum: Contador de calorías

En Lifesum encontrarás comida saludable y planes de nutrición personalizados. Esta aplicación es más que un contador de calorías, te ayudará a conseguir objetivos de pérdida de peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables



Quimioayuda

Desarrollada por el servicio de enfermería oncológica del Hospital Reina Sofía de Córdoba, España. A través de esta aplicación, los pacientes que se someten a quimioterapia pueden obtener información sobre sus consecuencias como la caída del cabello, los mareos y afecciones gástricas o el cansancio físico y emocional.





PODCASTS SOBRE EL CÁNCER DE ESTÓMAGO

Te compartimos algunos podcasts que te ayudarán a estar más informado y prevenido sobre temas relacionados al Cáncer de Estómago.



¿Qué es el Cáncer de Estómago?

En este episodio de nuestro Podcast Auna te explicamos qué es la gastritis y cómo prevenir esta enfermedad que, en el largo plazo, puede devenir en un Cáncer de Estómago.

 **9 min 16 seg** 



Enfermedades diarreicas agudas: síntomas y causas

Las enfermedades diarreicas pueden afectar la salud estomacal a lo largo del tiempo y debilitar a este órgano de cara al cáncer. En este episodio de nuestro Podcast Auna te explicamos cómo se manifiestan estos problemas de salud.

 **7 min 26 seg** 



¿El Cáncer de Estómago puede ser hereditario? Médico explica

El podcast Salud y algo más explica los factores genéticos que pueden aumentar las posibilidades de contraer Cáncer de Estómago. Recuerda que tu historial familiar es muy importante.

 **43 min 28 seg** 



REFERENCIAS

1

¿Qué es el Cáncer de estómago?

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago/acerca/que-es-el-cancer-de-estomago.html>

2

Cáncer de estómago

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stomach-cancer/symptoms-causes/syc-20352438>

3

Cáncer gástrico

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-cancer-gastrico-S0716864014700161>

4

Etapas del Cáncer de estómago

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/clasificacion-por-etapas.html>

Ahora que sabes las principales causas,
**súmate a la
prevención contra
el Cáncer
de Estómago**

Infórmate más en:
Oncosalud.pe

