

**Date una
oportunidad
de luchar**



Una vida saludable puede prevenir el cáncer

Tras la menopausia incremental el riesgo de padecer cáncer. Sin embargo adoptar un estilo de vida saludable reduce significativamente este riesgo.

Para más información visite www.aeem.es



International Menopause Society

promoting education and research on all aspects of adult women's health

www.imsociety.org

Adopta cambios en tu estilo de vida. Te aportará beneficios en tu salud.

Sepa cuál es el riesgo de cáncer en la edad media

A medida que avanza la edad, las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer. El hecho de adoptar un estilo de vida saludable y conocer qué es lo que ocurre en esta etapa de la vida, permite actuar de forma proactiva lo cual puede ayudar a prevenir el cáncer.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia no es una enfermedad sino una situación fisiológica y natural. Es una transición y será una experiencia muy individual para cada mujer. Cuando se acerca la menopausia (perimenopausia) disminuye la producción de las hormonas sexuales, es decir los estrógenos, la progesterona y la testosterona. Estos cambios hormonales marcan el final de la capacidad ovulatoria y de tener hijos hasta que finalmente ocurre el último período menstrual. La transición menopáusica pueden durar muchos años (el promedio es de 4 años), sin embargo, no se considera que una mujer esté en la post menopausia hasta que hayan transcurrido por lo menos 12 meses sin ningún tipo de sangrado menstrual. [1] La mayoría de las mujeres presentan la menopausia natural entre los 45 y 55 años, con una edad promedio alrededor de los 51 años, dependiendo de su grupo étnico.

Los síntomas que se presentan durante esta etapa esafortunadamente pueden afectar a la mujer en forma diversa durante muchos años. [2]

Síntomas de la menopausia

Debido a las extremas fluctuaciones de los niveles hormonales, los síntomas más comunes y problemáticos de la menopausia son los sofocos (o bochornos) y los sudores nocturnos. [3] Otros síntomas incluyen; molestias y dolores corporales, pérdida de la libido, cambios en la frecuencia urinaria y dificultad para dormir. Algunos de estos síntomas a menudo mejoran con el tiempo y pueden desaparecer en la post menopausia. Los síntomas debidos específicamente a la disminución del nivel de los estrógenos incluyen; sequedad vaginal y sequedad de la piel, pueden continuar durante años luego de la menopausia. [4]

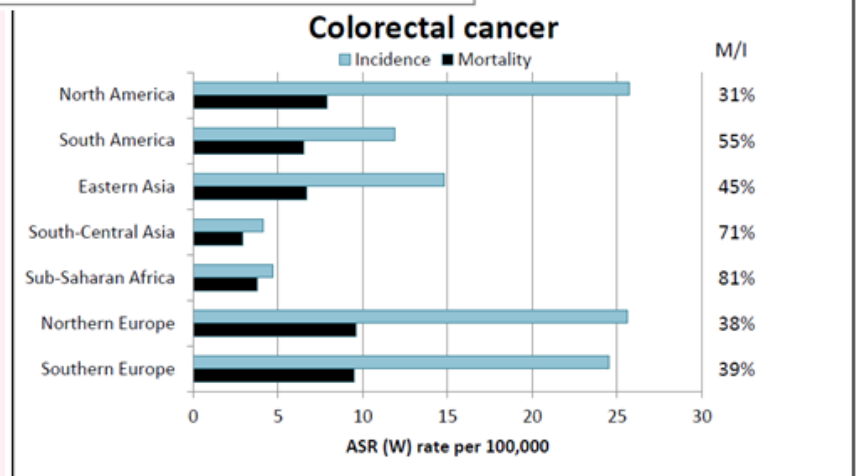
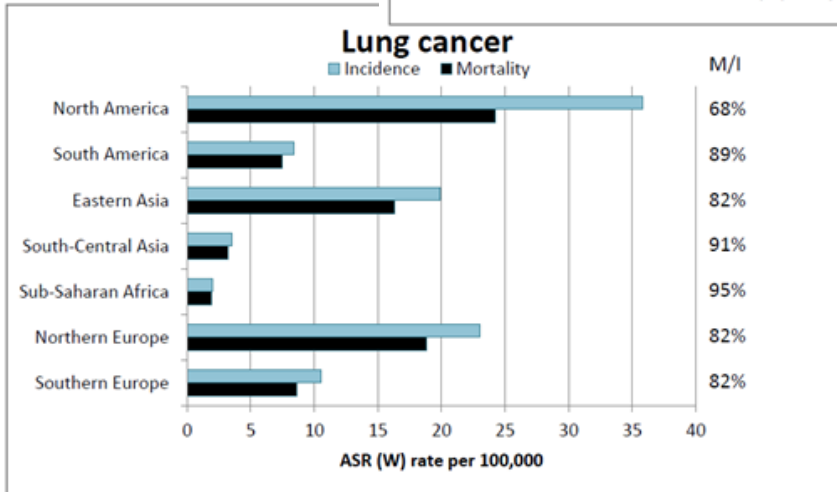
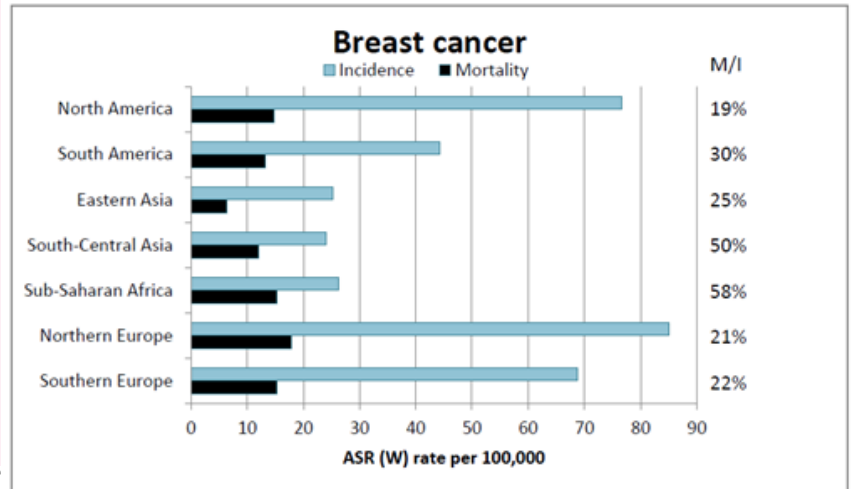
Entendiendo el cáncer y el aumento del riesgo en la mediana edad

El cáncer es una enfermedad causada por el crecimiento incontrolable y anormal, de las células normales. Ese crecimiento incontrolado provoca un bulto o tumor. No todos los tumores son cancerosos. Los tumores benignos no crecen sin control, no invaden los tejidos vecinos, y no se diseminan por el cuerpo, mientras que los tumores cancerosos se pueden extender a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático o del torrente sanguíneo. [5] Hay más de 200 diferentes tipos de cáncer conocidos que afectan a los seres humanos y aproximadamente entre el 5 y 10% son hereditarios. [6] Poder determinar qué es lo que causa el cáncer es complejo y, su incidencia, aumenta con la edad. Se sabe que muchos factores aumentan el riesgo de cáncer, incluyendo el fumar, algunas infecciones, exposición a radiaciones, la obesidad, alcohol, la inactividad física, las infecciones (cáncer del cuello uterino), y factores ambientales. [7] Estos factores pueden dañar a los genes o combinarse con fallas genéticas previamente existentes dentro de las células para causar la enfermedad. [8] El tabaquismo juega un papel dominante en el desarrollo del cáncer de pulmón, mientras que la obesidad es una característica del cáncer de endometrio, colon y de mama. El número de parejas sexuales, el tabaquismo y el virus del HPV tiene una fuerte correlación con el cáncer cervical. El cáncer puede ser detectado de diferentes maneras: las personas pueden experimentar ciertos signos y síntomas, o bien los exámenes y estudios imagenológicos pueden revelar su presencia. El cáncer habitualmente se trata con quimioterapia, radioterapia o cirugía. Las posibilidades de sobrevivir al cáncer varían mucho según el tipo de cáncer, su ubicación en el cuerpo y de lo avanzado que se encuentra en el inicio del tratamiento. A pesar que puede afectar a personas de todas las edades, el riesgo de desarrollar cáncer aumenta con la edad. [9]



Datos y cifras

Las enfermedades cardio-circulatorias representan entre el 35% y el 40% de las causas de muerte en los países más desarrollados y, entre el 20% al 25% de las mujeres morirán de cáncer en Europa Occidental, Australasia, en los estratos de ingresos altos de América del Norte, Asia y Pacífico, Asia del Este y, en el Sur de América Latina. El cáncer de mama, cáncer de pulmón y colorrectal son frecuentes en la mayoría de las regiones del mundo.^[10]



Investigación

La Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) realizó una revisión sistemática, para resumir la literatura sobre el impacto de la menopausia y, los factores de riesgo asociados al cáncer. (Publicado en la revista, Climacteric)^[10] Como resultado de la revisión de la evidencia, la IMS concluye que cáncer es una causa importante de muerte, pero no es la causa principal de la mortalidad, persistiendo el cáncer de cuello uterino como la referencia estándar de poco acceso a la atención sanitaria.

Las estrategias preventivas (disminución del consumo de tabaco y alcohol, bajar de peso, comer una dieta saludable y la realización de actividad física) y la aplicación de programas de detección, podrían ayudar a disminuir significativamente la incidencia y la mortalidad por cáncer. La relación de mortalidad / incidencia, es mayor en los países en vías de desarrollo en comparación con las regiones con altos ingresos y, en los países desarrollados es mayor en los grupos de bajos ingresos.

La implementación de mejores métodos de diagnóstico y de manejo del cáncer de acuerdo a los recursos locales, ayudará a disminuir la tasa de mortalidad en los países en desarrollo, y se debe hacer el esfuerzo necesario para disminuir las desigualdades sociales y mejorar el acceso a la atención sanitaria para los grupos de bajos ingresos. La incidencia del cáncer está aumentando como consecuencia de la mayor esperanza de vida en todo el mundo. Es importante tener programas nacionales de salud a los efectos de implementar la detección temprana a nivel poblacional, así como para mejorar el manejo personalizado.

La educación de las mujeres, para que estén al tanto de las formas de mejorar su salud en general, para reducir al mínimo sus propios factores de riesgo e identificar los signos y los cambios de su salud que puedan ser indicadores de la posibilidad de tener un cáncer, ayudará a reducir la carga de la enfermedad y mejorar el pronóstico de los tumores detectados en una etapa anterior.



Los 10 mejores consejos para prevenir el cáncer en mujeres de edad media

Encarar medidas preventivas y una actitud proactiva para un estilo de vida equilibrado y saludable, disminuirán significativamente el riesgo de cáncer, de acuerdo con el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer (WCRF) y el Instituto de Investigación del Cáncer de Norteamérica (AICR): ^[11]

- 1. Mantenga un peso saludable** - ello puede ayudar a reducir el riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de la mama, próstata, pulmón, colon y riñón.
- 2. Póngase en forma** - hacer ejercicio regular de 30 minutos de actividad vigorosa al día. Se ha demostrado que la actividad física por sí sola disminuye la mayoría de los cánceres, especialmente el cáncer de mama. ^[13]. Además mantenerse en forma le ayudará a disminuir el índice de masa corporal y la resistencia a la insulina.
- 3. No fume** - fumar se relaciona con varios tipos de cáncer, como el cáncer de pulmón, de cabeza y cuello o el cáncer de vejiga. Mascar tabaco se ha relacionado con el cáncer oral y el de páncreas. Incluso la exposición al humo del tabaco puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón, aunque usted no consuma tabaco. Dejar de fumar puede disminuir el riesgo de morir de cáncer en más de un 20%. ^[10]
- 4. Trate de comer 5 porciones de frutas o verduras al día** - la elección de alimentos saludables puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Una dieta equilibrada contiene frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal, como los granos enteros y frijoles.
- 5. Siga una dieta baja en grasa** - dietas altas en grasas tienden a ser más altas en calorías y pueden aumentar el riesgo de la obesidad lo cual a su vez puede aumentar el riesgo de cáncer. Las autoridades sanitarias recomiendan un consumo promedio de 2000 calorías al día para las mujeres. Al acercarse a la edad media, su cuerpo cambia y usted necesita menos calorías para mantener su peso. La dieta influye fuertemente en el riesgo de cáncer colorrectal, de mama y de endometrio y los cambios en los hábitos alimenticios pueden reducir hasta un 70% la incidencia del cáncer de colon. ^[12]
- 6. Modere el consumo de alcohol** - el riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón, riñón, esófago e hígado, aumenta con la cantidad de alcohol que se consume y con la frecuencia del consumo. Se aconseja a las mujeres con bajo riesgo a limitar el consumo diario de alcohol a no más de media copa, mientras que para las mujeres con alto riesgo de cáncer de mama, colon o endometrio se recomienda una conducta más restrictiva. ^[14]
- 7. Protéjase del sol** - el cáncer de piel es un tipo común de cáncer y uno de los más prevenibles. Evitar el sol del mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes y, permanecer a la sombra cuando está al aire libre, le ayudará a evitar riesgos innecesarios. Es importante aplicarse crema solar en cantidades generosas y volver a aplicársela con frecuencia.
- 8. Vacúnese** - la hepatitis B y el virus del papiloma humano (HPV) pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer por lo que controle con su médico su estado de inmunización.
- 9. Practique sexo seguro y utilice condón** - una manera efectiva de prevenir el cáncer es evitar comportamientos que puedan facilitar la adquisición de infecciones de transmisión sexual, las que a su vez, podrían aumentar el riesgo de cáncer.
- 10. Visite a su médico** - el auto examen regular y los exámenes de control para varios tipos de cáncer, pueden aumentar las probabilidades de descubrir un cáncer a tiempo, cuando es más probable que se tenga éxito el tratamiento. Se recomienda que las mujeres en la edad media o mayores, realicen un control sistemático al menos una vez al año con un médico especialista. Ello permitirá la evaluación de los riesgos individuales para cada enfermedad potencial, asociada al envejecimiento.



Mientras tanto, si usted experimenta cualquier síntoma anormal debe acudir al médico:

- Sangrado vaginal anormal, dolor pélvico o abdominal, flujo vaginal anormal, hinchazón abdominal, sangre en la orina o en las heces, pueden corresponder a un cáncer de endometrio, de ovario o de colon.
- Secreción por el pezón, la formación de un bulto o una anomalía en la superficie de la piel de los senos puede indicar un cáncer de mama.
- Tos inusual, dificultad para respirar, tos con sangre o dolor de garganta pueden revelar cáncer de pulmón.
- La aparición de trombosis venosa (coágulos de sangre en una vena), aún sin antecedentes familiares, puede ser debida a un cáncer y corresponde realizar estudios complementarios.

Si desea más información sobre cualquiera de los temas discutidos en este folleto, que puedan estar afectándola, por favor póngase en contacto con Lee Tomkins llamando al teléfono 01209 711 054, o enviando un correo electrónico leetomkinsims@btinternet.com

Sociedad Internacional de Menopausia (IMS)

La Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) es una asociación sin fines de lucro y fue creada en 1978. Actualmente cuenta con miembros en 62 países. Además de la organización de congresos, simposios y talleres, la IMS posee su propia revista: *Climaterio*, la Revista de Salud y Medicina de la Mujer Adulta. Los objetivos de la IMS son "promover el conocimiento, el estudio y la investigación sobre todos los aspectos del envejecimiento en los hombres y mujeres; organizar, preparar, celebrar y participar en las reuniones y congresos internacionales sobre menopausia y climaterio, y fomentar el intercambio de planes de investigación y la experiencia entre los miembros individuales".

Referencias

1. [Minkin, Mary Jane, et al. \(1997\). *What Every Woman Needs to Know about Menopause*. Yale University Press.](#)
2. Kato I, Toniolo P, Akhmedkhanov A, Koenig KL, Shore R, Zeleniuch-Jacquotte A (1998). "Prospective study of factors influencing the onset of natural menopause". *J Clin Epidemiol* 51 (12).
3. Twiss JJ, Wegner J, Hunter M, Kelsay M, Rathe-Hart M, Salado W (2007). "[Perimenopausal symptoms, quality of life, and health behaviors in users and nonusers of hormone therapy](#)". *J Am Acad Nurse Pract* 19 (11).
4. Freeman EW, Sammel MD, Lin H, et al. (2007). "Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women". *Obstetrics and gynecology* 110.
5. www.cancerresearchuk.org
6. "How many different types of cancer are there?: Cancer Research UK: CancerHelp UK". Retrieved 11 May 2012.
7. Anand P, Kunnumakkara AB, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". *Pharm. Res.* 25 (9).
8. Kinzler, Kenneth W.; Vogelstein, Bert (2002). "Introduction". *The genetic basis of human cancer* (2nd, illustrated, revised ed.). New York: McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
9. Jemal A, Bray, F, Center, MM, Ferlay, J, Ward, E, Forman, D (February 2011). "Global cancer statistics". *CA: a cancer journal for clinicians* 61 (2).
10. Gompel A, Baber RJ, de Villiers TJ, et al. *Oncology in midlife and beyond*. *Climacteric* 2013;16:522-35
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Policy and action for cancer prevention*. In *Food, Nutrition and Physical Activity: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2009.
12. Hagggar FA, Boushey RP. "Colorectal cancer epidemiology: incidence, mortality, survival, and risk factors." *Clin Colon Rectal Surg* 2009; 22:191-7.
13. Steindorf K, Ritte R, Eomois PP, et al. "Physical activity and risk of breast cancer overall and by hormone receptor status: the European prospective investigation into cancer and nutrition." *Int J Cancer* 2013; 132:1667-78.
14. Poli A, Marangoni F, Avogaro A, et al. "Moderate alcohol use and health: A consensus document." *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2013; 23:487-504.

Declinación de Responsabilidad

La información proporcionada en este folleto, puede no ser importante para ciertas condiciones particulares de un individuo y, siempre deben ser discutidos con su médico personal. Esta publicación sólo ofrece información. La International Menopause Society no puede aceptar ninguna responsabilidad por alguna pérdida, independientemente del motivo por el que fuese causada, a cualquier persona que actúe o deje de actuar, como resultado de cualquier material o información dada en esta publicación.



Ms Lee Tomkins, Executive Director

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Copyright International Menopause Society 2013.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com Web: www.imsociety.org