

Identidad de los factores conductuales en el cáncer.

1.- Motivación personal

Desgraciadamente, el cáncer está extendido por todo el mundo, y después de desarrollar el tema de la comprensión del dolor, y ver que era interesante, pensé que este tema, me podría ayudar también a comprender un poco más como reaccionan las personas ante una enfermedad como el cáncer.

2.- ¿Qué es el cáncer?

Hipócrates asignó a la inflamación de ciertos tumores, el nombre de cáncer, al tiempo que el médico romano Galeno utilizó por primera vez la palabra tumor.

El cáncer es un conjunto de enfermedades caracterizadas por la presencia de nuevas células que crecen y se extienden sin control. Los tumores están formados por células y no por materia amorfa., pero cuando fueron descubiertos no se esclarecieron las causas de su crecimiento. La teoría principal del cáncer afirmaba que un agente parasitario o infeccioso causaba este trastorno, pero los investigadores no podían determinar la naturaleza de este agente. Por esta razón, se formuló la teoría de la mutación, la cual establece que el cáncer se origina gracias a un cambio en las células que continúan reproduciéndose en su forma mutada y el resultado es un tumor.

El cáncer, no es una enfermedad exclusiva de los seres humanos. Ciertamente, cualquier célula capaz de dividirse puede transformarse en una célula cancerígena. Existen muchos tipos distintos de tumores. No obstante, comparten ciertas características, las más comunes de las cuales son la presencia de células titulares neoplásicas. Las células neoplásicas se caracterizan por un crecimiento nuevo y casi ilimitado que despoja al huésped los nutrientes y no proporciona efectos de compensación beneficiosos para éste. Las células neoplásicas pueden ser benignas o malignas. Ambas variantes son células alteradas que se reproducen conservando la alteración. Los neoplasmas benignos y malignos presentan ciertas diferencias: los crecimientos benignos tienden a mantenerse localizados en un área específica, mientras que los tumores malignos suelen extenderse y establecen colonias secundarias.

Los tumores malignos son mucho más peligrosos, ya que pueden desplazarse o realizar una **metástasis** a través del torrente sanguíneo, extendiéndose a otras zonas del cuerpo.

Los tumores malignos pueden dividirse en cuatro grupos principales: carcinomas, sarcomas, leucemias y linfomas.

3.- Factores de riesgo conductuales del cáncer.

El cáncer es producto de la interacción de condiciones genéticas, conductuales y medioambientales, la mayor parte de las cuales aún no se comprenden totalmente.

La mayor parte de los factores de riesgo de contraer cáncer dependen de la conducta personal y el estilo de vida, especialmente en lo que respecta a hábitos como el tabaquismo y la dieta.

a) Tabaquismo.

Aunque la gran mayoría de las muertes de cáncer relacionadas con el tabaquismo son las que han afectado al pulmón, la práctica de fumar también es responsable de las muertes producidas por otras clases de cáncer, incluyendo la leucemia, el cáncer de labio, la cavidad bucal, la faringe, el esófago, el páncreas, la laringe, la

tráquea, la vejiga el riñón.

¿Cuáles son los riesgos?

Pues que el riesgo de cáncer de pulmón es nueve veces más habitual entre los fumadores que entre los no fumadores. El riesgo que afrontan los fumadores de cigarrillos de morir por cáncer de pulmón es el vínculo más claro entre cualquier comportamiento y la causa principal de muerte, convirtiendo así al tabaquismo, en la causa principal de muerte por cáncer de pulmón.

Numerosos estudios han demostrado que los fumadores no reconocen los riesgos que el fumar deriva, como el cáncer.

¿Resulta seguro fumar?

Muchas personas han adoptado el hábito de fumar puros y pipas, creyendo que resultan menos perjudiciales que los cigarrillos, y es cierto que son más seguros, pero cada uno presenta un riesgo relativamente elevado de provocar cáncer de pulmón.

b) La dieta.

Es otro factor de riesgo del cáncer. Una práctica dietética inadecuada suele relacionarse con el cáncer de mama, estómago, útero, endometrio, recto, colon, riñón, intestino delgado, páncreas, hígado, ovarios, vejiga, próstata, boca, faringe, tiroides y esófago.

• Alimentos que pueden provocar cáncer.

Los alimentos naturales (aquellos que incluyen sustancias químicas añadidas o conservantes) no son necesariamente más seguros que los que contienen conservantes e incluso pueden serlo en menor medida. Los alimentos en descomposición son un factor de riesgo del cáncer de estómago, y la grasa contenida en la dieta contribuye a elevar el colesterol, que aumenta el peso después de los 18 años de edad y está relacionada con el cáncer de mama.

Una dieta con cantidades elevadas de carne roja, carne procesada, comida rápida, cereales refinados, alimentos azucarados y una cantidad escasa de frutas y verduras se relacionan con el cáncer de colon.

• Alimentos que pueden proteger contra el cáncer.

La falta de vitamina A produce el deterioro de la pared estomacal, que puede provocar cáncer, por eso conviene tomar grandes cantidades de vegetales como boniatos o zanahorias, que tiene gran cantidad de estas vitaminas y así compensar la falta de las mismas.

Del mismo modo, los investigadores han afirmado que ingerir grandes dosis de vitamina C constituye un medio eficaz para proteger al organismo contra el cáncer, ya que actúa como agente de limpieza y antioxidante, inhibiendo la formación de agentes cancerígenos basados en la nitrosamina.

Los investigadores también han considerado los flavonoides dietéticos como un mecanismo que puede contrarrestar el cáncer de pulmón y el de otros órganos. Los flavonoides son antioxidantes efectivos, y las manzanas contienen una gran fuente excelente de flavonoides, aunque otras fuentes alimenticias, entre las que se incluyen la cebolla, el ajo, la chalota y el puerro, también los contienen.

La dieta prudente consiste en ingerir toda clase de frutas y verduras, cierta cantidad de pescado y pollo, pero muy poca cantidad de carne roja, carne procesada o alimentos azucarados.

c) El alcohol.

Para todos los tipos de cáncer, el alcohol no constituye un factor de riesgo tan importante como el tabaquismo o una dieta inadecuada. Nos obstante, se ha implicado el alcohol en los casos de cáncer de lengua, amígdalas, esófago, páncreas, pecho e hígado. Igualmente el alcohol se vincula con el cáncer de hígado, pues este tiene la responsabilidad de desintoxicar el organismo del alcohol, por esta razón, el consumo persistente suele producir cirrosis.

El alcohol también presenta un efecto sinérgico con el tabaquismo, por lo que aquellas personas que fuman y beben en grandes cantidades presentan un riesgo relativo mucho mayor de contraer cierto tipo de cáncer que el que cabe encontrar en cualquiera de estos factores de riesgo de forma independencia.

d) La actividad física.

Está demostrado que una rutina regular de actividades físicas constituye un medio a través del cual pueden protegerse muchas mujeres a sí mismas contra el cáncer de mama, reduciendo a la mitad la probabilidad de contraer cáncer de mama.

Las pruebas que establecen una relación entre la actividad física y el cáncer de próstata también son diversas. Los hombres físicamente activos presentaban tasas de cáncer mucho más bajas frente a aquellos que practican poco ejercicio o ninguno.

e) La luz ultravioleta.

La exposición a la luz ultravioleta, particularmente la que procede del sol, ha sido reconocida desde hace tiempo como una causa del cáncer de piel, especialmente en las personas con piel clara.

No todos los tipos de cáncer de piel son inocuos. Uno de ellos, el melanoma maligno, puede ser mortal y suele predominar entre la población de piel clara que se expone al sol. Las personas de piel clara, pelo claro y ojos azules, presentan mayores probabilidades de desarrollar cáncer de piel y gran parte de este daño se produce durante la exposición al sol en la infancia.

Estos individuos deberían evitar exposiciones prolongadas y frecuentes al sol, tomando medidas de protección, entre las que deben incluir el uso de lociones de protección solar o ropa protectora durante dicha exposición.

f) La conducta sexual.

Cierta conducta sexual también contribuye en los casos de muerte por cáncer, especialmente el que se asocia al síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Dos formas habituales de cáncer relacionado con el SIDA son el sarcoma de Kaposi y el linfoma tipo Hondgkins. El sarcoma de Kaposi es una enfermedad maligna que se caracteriza por la aparición de nódulos blandos de color oscuro o violáceo en la piel, acompañados de grandes lesiones. Estas pueden manifestarse inicialmente como un sarpullido, pero pueden crecer y desfigurar a la persona afectada. Además de recubrir toda la piel, dichas lesiones pueden extenderse a los pulmones, la vejiga, los ganglios linfáticos, la boca y las glándulas suprarrenales.

El linfoma no tipo Hondgkins se caracteriza por la rápida proliferación de tumores que se difunden por todo el aparato circulatorio o linfático. La mayor parte de las personas con esta enfermedad, tienen SIDA.

Factores de riesgo que exceden el control personal.

Existen algunos riesgos que exceden el control personal, como pueden ser:

- **riesgos medioambientales:** Una muestra de estos riesgos pueden ser la presencia de arsénico, el benceno, el cromo, el níquel, el cloruro de vinilo y diversos derivados del petróleo intervienen en la aparición de diversos tipos de cáncer. Una exposición prolongada a la radiación supone ligeros riesgos de contraer diversas clases de cáncer. ¿Acaso el hecho de trabajar con cables de alta tensión o vivir cerca de potentes generadores eléctricos presenta algún riesgo de contraer cáncer? Pues bien, las investigaciones científicas no han confirmado esta creencia hasta el momento.
- **riesgos heredados del cáncer:** Están más allá del control personal y pueden reducir el riesgo de algún modo modificando su conducta y los factores de riesgo psicológico.
- **Antecedentes familiares:** La predisposición genética puede jugar un papel importante en numerosos tipos de cáncer. El hecho de que la madre o la hija de una mujer hayan desarrollado a edad temprana esta enfermedad duplica o triplica su riesgo de contraerla.
- **Antecedentes étnicos:** Los afroamericanos presentan una mayor incidencia y un número de fallecimientos por cáncer más elevados que los americanos de procedencia europea, sin embargo, las personas pertenecientes a otros grupos étnicos tienen una incidencia menor. Estas diferencias no se deben a la biología sino al estatus socioeconómico, el conocimiento de la enfermedad y las actitudes adoptadas en torno a ella. Cada una de estas diferencias se relaciona con la incidencia de cáncer como con el periodo de supervivencia de cinco años de dicha enfermedad.
- **La edad:** Es el factor de riesgo más importante. A medida que se envejece, mayor es el riesgo de padecer esta enfermedad. Tanto los hombres como las mujeres experimentan un mayor riesgo a medida que pasa el tiempo, pero los hombres presentan un nivel de riesgo más elevado que las mujeres.

4.- Opinión personal.

Trabajando sobre este tema, he intentado meterme en la piel de un paciente con cáncer, y comprender sus emociones y su forma de ver la vida. Tiene que ser duro, combatir esta enfermedad. La sociedad tiene que estar preparada emocionalmente para responder de manera positiva ante esta enfermedad.

Todo el mundo conoce ya casos de personas con cáncer en su entorno familiar, o en su entorno más próximo, y debemos concienciarnos para ayudar a esas personas, a llevar una vida lo más normal posible.

Me ha parecido enriquecedor para mi formación personal y profesional.