

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

La realidad del Cáncer en Hombres y Mujeres a Partir de los 50 Años

El cáncer ataca a las personas de todas las edades, pero se está más propenso a tenerlo cuando se envejece, aún cuando nadie en su familia lo tenga. Sin embargo hay buenas noticias ya que el riesgo de sobrevivir al cáncer es mayor hoy, de lo que era antes.

Cuando el cáncer es detectado a tiempo, tiene más probabilidad de ser tratado exitosamente, usted puede ayudar a proteger su salud, aprendiendo las señales de prevención y haciéndose exámenes regulares.

¿A qué Síntomas Debe Estar Alerta?

Usted debe ir al doctor regularmente, no espere hasta que los problemas aparezcan. Igualmente, usted debe saber que los siguientes síntomas pueden ser señales de cáncer:

- ◆ Cambios en los hábitos intestinales o de la vejiga.
- ◆ Una herida que no sana.
- ◆ Sangrado extraño o secreción.
- ◆ Abultamientos o bolitas en el seno o en cualquier otra parte del cuerpo.
- ◆ Indigestión o dificultad al tragar.
- ◆ Cambios obvios en los lunares o verrugas.
- ◆ Tos persistente o ronquera.
- ◆ Inexplicables cambios de peso.

¿Qué Hacer Sí Usted Tiene Alguno de estos Síntomas?

Aunque estos síntomas no son siempre una señal de cáncer, también pueden ser causados por condiciones menos serias. Es importante ver al doctor si usted tiene los síntomas, porque solamente un doctor puede hacer un diagnóstico. **¡No espere a sentir dolor!** El cáncer detectado a tiempo usualmente no causa dolor.

Algunas personas mayores creen que los síntomas son parte del proceso del “envejecimiento” y por este mito, algunas enfermedades no se diagnostican, ni se tratan a tiempo. Así que, no ignore sus síntomas, aunque piense que ellos no son importantes y crea que son normales para su edad, hable con su doctor.

¿Qué Exámenes Médicos Debe Practicarse Regularmente?

La mayoría de los cánceres en sus etapas más tempranas y tratables no causan ningún síntoma o dolor, por eso, es importante practicarse los exámenes médicos con regularidad mucho antes que usted pueda notarse algo inapropiado.

Practicarse exámenes médicos para detectar el cáncer en una persona que no tiene síntomas es llamado, examen de detección. Este examen puede incluir un examen físico, de laboratorio u otros procedimientos para examinar los órganos internos.

El seguro médico “Medicare” ahora cubre muchos de estos exámenes de prevención para el cáncer.

Para más detalles verifique con “Medicare,” llamando gratis al 1-800-633-4227.

Antes de recomendarle un examen de detección, su doctor considerará su edad, su historia clínica, su salud en general, su historia familiar y su estilo de vida. Puede aclarar sus inquietudes o preguntas con su doctor, y de esa manera, evaluar los pros y los contras, para tomar una decisión acertada acerca de su examen de detección.

Si tiene 50 años o más, estos son algunos de los exámenes que usted y su doctor pueden considerar:

- ♦ **Mamografía.** El riesgo de cáncer del seno en la mujer se incrementa con la edad, cerca del 80% de cáncer del seno ocurre en mujeres de más de 50 años. Una mamografía es una radiografía especial del seno que frecuentemente puede detectar cánceres tan pequeños, que no pueden ser detectados por la mujer ni por el doctor. El Instituto Nacional del Cáncer (NCI), por sus siglas en inglés recomienda que la mujer en sus 40 años o más, debe practicarse la mamografía regularmente, cada 1 o 2 años.

- ♦ **Examen clínico del seno.** Durante un examen clínico, el doctor u otro profesional de la salud, examina los senos y debajo de los brazos para encontrar abultamientos u otros cambios, que puedan ser señal de cáncer del seno.
- ♦ **Examen de materia fecal para detectar sangre oculta.** El cáncer del colón es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos; el riesgo de desarrollar este cáncer es después de los 50 años, y es común en los hombres y en las mujeres. Los estudios muestran que la práctica de este examen cada 1 o 2 años disminuye el número de muertes por cáncer del colon en personas entre los 50 y 80 años. Para el examen, las muestras del excremento son puestas en laminillas especiales, las cuales son examinadas en un laboratorio para encontrar sangre oculta.
- ♦ **Sigmoideoscopia.** El médico utiliza un tubo delgado y flexible con una luz (sigmoideoscopio) para mirar dentro del colon y el recto y buscar por crecimientos y áreas anormales. La muerte por

este tipo de cáncer puede prevenirse practicándose este examen regularmente después de los 50 años.

- ♦ **El papanicolaou** (la prueba de Pap). El riesgo del cáncer de la cerviz (la parte más baja y angosta del útero) se incrementa con la edad. La mayoría de los cánceres que invaden el cuello del útero, pueden ser prevenidos, si las mujeres se practican regularmente el examen del papanicolaou y de la pelvis. Las mujeres mayores deben practicarse este examen con regularidad. El doctor usa un raspador de madera o un pequeño cepillo para tomar la muestra de las células de la cerviz y de la parte de arriba de la vagina. Las células son enviadas a un laboratorio para detectar si hay anomalías.
- ♦ **El examen de la pelvis.** En el examen de la pelvis, el doctor examina el útero, la vagina, los ovarios, las trompas de Falopio, la vejiga y el recto por si hay cambios en sus formas o tamaño. Durante el examen de la pelvis, un instrumento llamado espéculo

se usa para ensanchar la vagina y de ésta manera la parte superior de la vagina y de la cerviz pueden ser vistas.

◆ **Examen digital del recto.**

El cáncer de la próstata es el más común en los hombres en los Estados Unidos, especialmente en los hombres mayores. Más del 80% del cáncer de la próstata ocurre en hombres de 65 años o mayores. Se está realizando una investigación para encontrar cuál es el examen de detección más seguro para el cáncer de la próstata. Los científicos de la NCI están estudiando la efectividad del examen digital rectal y del antígeno específico prostático (PSA) para reducir el número de muertes causadas por este tipo de cáncer. En un examen digital rectal, el doctor introduce un dedo en el recto, usando un guante, para sentir en la glándula de la próstata protuberancias o áreas anormales.

◆ **Antígeno Prostático Específico (PSA).** Este examen mide la cantidad de PSA en la corriente sanguínea. Cantidades de PSA más elevadas que las del promedio pueden indicar la presencia de las

células cancerosas en la próstata; Sin embargo, el nivel del PSA también puede ser alto en los hombres que no tienen condiciones prostáticas no cancerosas. Los científicos están estudiando diferentes maneras para mejorar la validez del examen del PSA.

- ♦ **Examen de la piel.** El cáncer de la piel es el más común de los cánceres en los Estados Unidos. El examen de rutina se está incrementando para poder detectarlo a tiempo; el resultado positivo de uno de éstos exámenes no significa que usted tenga cáncer, tal vez usted podría necesitar más exámenes. Una biopsia es la manera más segura y única para saber si se tienen problemas de cáncer. Para este examen se toma una muestra de tejido del área anormal y se examina en un microscopio para detectar células cancerosas.

¿Qué Debo Hacer Si Me Han Dicho Que Tengo Cáncer?

Si los exámenes muestran que usted tiene cáncer, debe hablar con su doctor para que decida pronto cual debe ser su tratamiento. El cáncer es una enfermedad en donde las células se convierten en anormales y se dividen formándose más células, sin ningún orden ni control. Si se deja sin tratamiento, las células cancerosas pueden destruir los tejidos y los órganos más cercanos. Las células cancerosas pueden también separarse del área y esparcirse a otras partes del cuerpo, así que el tratamiento a tiempo significa que se pueden obtener mejores resultados.



¿Cómo se Trata el Cáncer?

Hay muchos tratamientos para el cáncer, como la cirugía, la terapia de radiación, la quimioterapia (droga anticancerosa) y terapia biológica (tratamiento que usa la habilidad normal del cuerpo para contrarrestar la infección y la enfermedad). Los pacientes con cáncer casi siempre son tratados por un equipo de especialistas, se pueden incluir, el oncólogo (especialista en el tratamiento del cáncer), un cirujano, un oncólogo radiólogo (especialista en la terapia radioactiva) y otros. Los doctores pueden decidir por un tipo de tratamiento específico o por una combinación de tratamientos. La selección del tratamiento depende del tipo y de la ubicación del cáncer, de la etapa de la enfermedad, de la salud general del paciente y de otros factores.

Antes de comenzar el tratamiento, quizás usted quiera consultar otro doctor para revisar el diagnóstico y el plan del tratamiento. Algunas compañías de seguros requieren de una segunda opinión, otros pueden pagar por ella, si es requerida.

Algunos pacientes con cáncer toman parte en los estudios de nuevos tratamientos. Estos estudios – llamados estudios clínicos – son diseñados para saber si el nuevo tratamiento es seguro y efectivo.

Con frecuencia, los estudios clínicos se comparan con un nuevo tratamiento ya establecido, para que los doctores puedan saber cuál es el más efectivo, éstos también ofrecen una alternativa para algunos pacientes. Los pacientes con cáncer que estén interesados en tomar parte del estudio clínico deben hablar con su doctor.

¿Se Puede Prevenir el Cáncer?

Aunque sus posibilidades de tener cáncer aumentan después de los 50 años, hay algunas cosas que usted puede hacer para prevenirlo.

Cerca del 80% de todos los cánceres están relacionados con el uso de los productos del tabaco, con lo que nosotros comemos y bebemos, y a un menor nivel, la exposición a la radiación o a agentes que causan el cáncer en el ambiente y en el lugar de trabajo. Algunos riesgos pueden ser evitados.

- ◆ No use productos de tabaco. El tabaco causa cáncer, el hecho de fumar sin aspirar y el estar expuesto regularmente al humo del cigarrillo, son responsables de una tercera parte de todas las muertes por cáncer cada año en los Estados Unidos.
- ◆ Evite los rayos perjudiciales del sol, las radiaciones ultravioletas del sol y de otras fuentes – como lámparas de rayos ultravioletas y cámaras bronceadoras, estos dañan su piel y le causan cáncer.
- ◆ Seleccione la comida con poca grasa y con mucha fibra, de su selección depende la posibilidad de desarrollar un cáncer. Hay una relación entre la dieta alta en grasa y el cáncer del seno, del colon, del útero y de la próstata. Tener un sobrepeso excesivo podría estar relacionado con el cáncer de la próstata, del páncreas, del útero, del colon y del ovario y también con el cáncer del seno en las mujeres mayores. Por otro lado, usted puede reducir el riesgo de tener cáncer haciendo una simple selección en su comida.

Trate de comer variado, una dieta bien balanceada que incluya comida con mucha fibra, vitaminas y minerales.

Trate de comer por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días, al mismo tiempo trate de evitar las comidas grasosas.

- ◆ Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación – no más de 1 o 2 bebidas alcohólicas por día. Beber grandes cantidades de alcohol incrementa el riesgo del cáncer de la boca, de la garganta, del esófago, y la laringe. Las personas que fuman cigarrillo y beben alcohol tienen un mayor riesgo de desarrollar estos cánceres.



¿Dónde Puedo Obtener Información?

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) Cancer Information Service (CIS) (El Servicio de Información Sobre el Cáncer-CIS)

Los especialistas en información pueden responderle las preguntas sobre el cáncer en inglés, español y en equipos TTY. El número es fácil de recordar:

1-800-4-CANCER
(1-800-422-6237)
1-800-332-8615 (TTY)

Para más información gratis sobre la salud y el envejecimiento, contacte a:

National Institute on Aging Information Center (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento Centro de Información)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, Maryland 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Julio de 2003