

Día de la Prevención del Cáncer Colorrectal

31 DE MARZO DE 2012



Programa en Navarra

Navarra dispone desde 1970 de un Registro Poblacional de Cáncer. El registro se nutre de una recogida sistemática y continua de todos los casos de cáncer diagnosticados en la población de Navarra. El análisis de los datos del registro permite estudiar la incidencia de cáncer y la supervivencia de los pacientes con cáncer.

La metodología estandarizada del registro facilita, por otro lado, la comparación con los datos procedentes de otras regiones y países. Los datos de incidencia y supervivencia se completan con las estadísticas de mortalidad.

A continuación se presentan las últimas estadísticas de cáncer colorrectal de Navarra que corresponden al año 2007 para los datos de incidencia y al año 2010 para la mortalidad. Los indicadores de supervivencia corresponden, a su vez, a los pacientes diagnosticados entre 2000 y 2004.

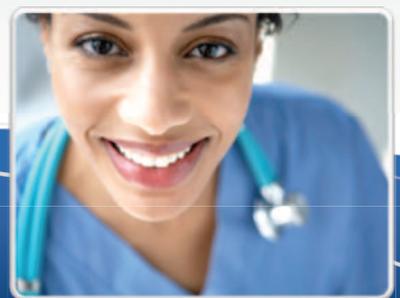
El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de células.

Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo.

El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo.

Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco.

Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

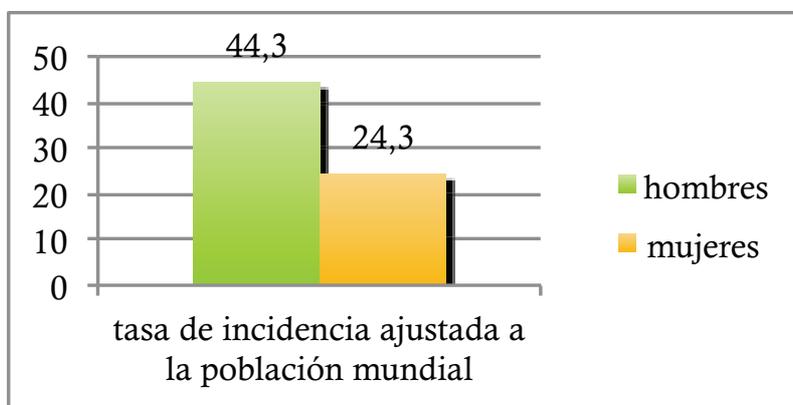


Incidencia del cáncer de colon y recto

En Navarra, en el período 2003-2007, se registraron una media de 252 y 167 casos de cáncer de colon y recto al año en hombres y mujeres, respectivamente. Representan en ambos sexos en torno al 15 % del total de casos de cáncer.

El riesgo de desarrollar un cáncer colorrectal es 1,8 veces más alto en los hombres que en las mujeres como se desprende del gráfico siguiente.

Además, este riesgo aumenta con la edad sobre todo a partir de los 50 años donde se inicia un ascenso pronunciado tanto para cáncer de colon como para el de recto. En conjunto el 70% de los cánceres de colon y recto son diagnosticados en personas de más de 65 años.



Incidencia del cáncer de colon en Navarra (2003-2007). ISP

Navarra se encuentra en una posición intermedia en incidencia si nos comparamos con otros registros europeos y entre los 11 registros españoles que aportan datos al Cancer Incidence In Five Continents. Dentro de los registros de cáncer españoles, la incidencia del cáncer colorrectal se sitúa en el 5º lugar tanto en hombres como en mujeres.



Cuídate

Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida. Trabajar por una sociedad y un entorno saludables para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud.

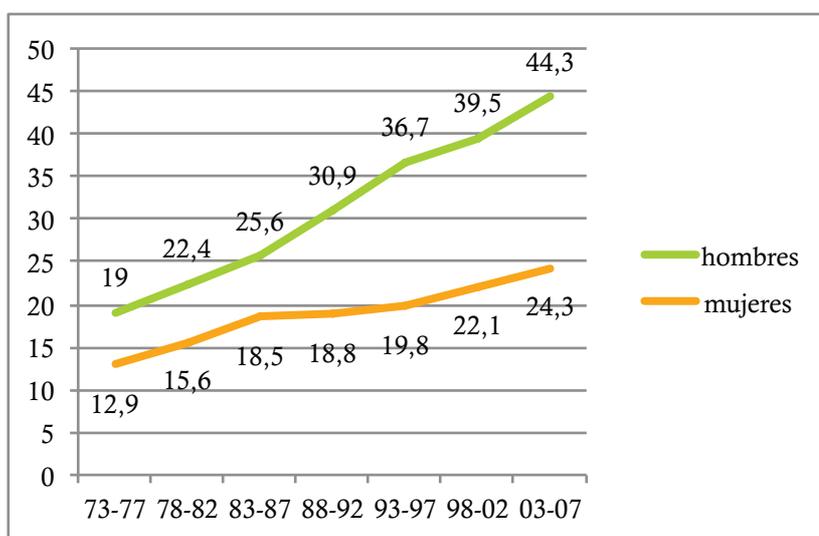
Come sano

Tomar 5 comidas al día, con alimentos variados, muchas frutas y verduras, pocas grasas animales y poca sal.

Cocinar a la plancha, cocido o al vapor mejor que frito.



La incidencia de cáncer colorrectal ha aumentado en el período 1973 a 2007 en ambos sexos. También en España, desde mediados de la década de 1970 se observó un aumento en la incidencia en ambos sexos, pero más acentuada en los hombres, como ocurre en Navarra. Esto podría atribuirse a cambios en los hábitos alimenticios de la población española tales como un mayor consumo de azúcar, carne roja y procesada, un menor consumo de fibra y menor actividad física.



Incidencia de cáncer de colon y recto. Evolución de las tasas ajustadas a la población mundial. Navarra (1973-2007). ISP

Mortalidad del cáncer de colon y recto

En Navarra durante el año 2010 se produjeron 130 y 75 muertes por cáncer colorrectal en los hombres y las mujeres, respectivamente. Estas cifras se corresponden con unas tasas de mortalidad ajustadas a la población mundial de 15,5 y 8,9 por 100.000 habitantes. El cáncer de pulmón y el cáncer colorrectal, en primer y segundo lugar, son los dos tipos de cáncer que más muertes producen en Navarra entre los hombres; mientras que entre las mujeres la primera posición corresponde al cáncer colorrectal.



Muévete

Hacer, al menos, 30 minutos (puede ser de 10 en 10) de actividad física de intensidad media, todos o casi todos los días.

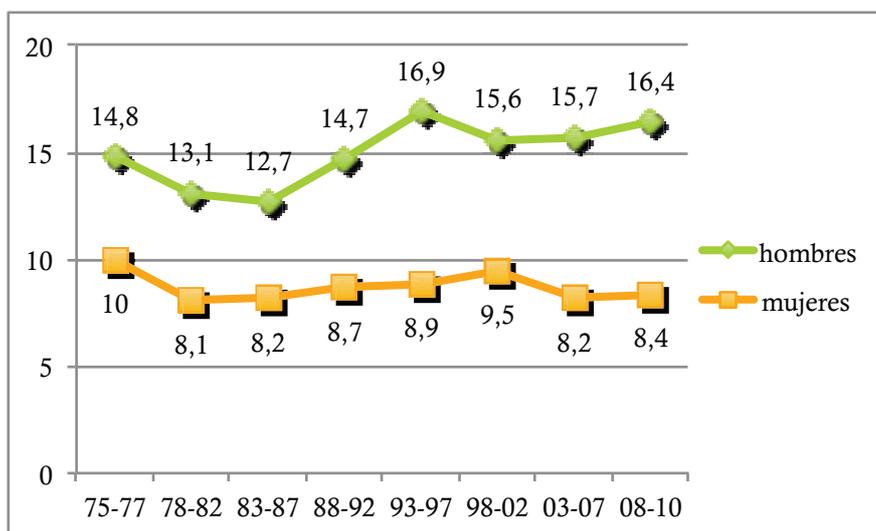
Equilibra tu balanza

Conocer tu peso saludable: índice de masa corporal (peso/talla²) entre 20 y 25. Mantenerlo: comer sano y moverse.

Apreciar tu cuerpo sin influencia de modas.

La tasa de mortalidad de Navarra está situada en una franja intermedia baja si nos comparamos con otros países europeos. A nivel mundial, la variabilidad de las tasas es menor en la mortalidad que en la incidencia. Considerando ambos sexos, las mayores tasas de mortalidad se observa en Europa Central y Oriental y las más bajas son las estimadas en África Central.

En el gráfico siguiente se observa que las tasas ajustadas de mortalidad en ambos sexos son relativamente estables en las últimas cuatro décadas. La tasa de mortalidad refleja el efecto combinado de los cambios en las tasas de incidencia y en las tasas de supervivencia.



Evolución de las tasas ajustadas a la población mundial. Mortalidad. Cáncer de colon y recto. Navarra (1975-2010). ISP

Supervivencia del cáncer de colon y recto

Los últimos datos de supervivencia se refieren a pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra entre el año 2000 a 2004 y seguidos hasta el año 2009. La supervivencia relativa a los 5 años en los pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra es de 59% para hombres y de 57% para mujeres.



Libre de humos

Nunca es tarde para dejar de fumar. No fumar en presencia de otras personas, especialmente niños.

Estar en espacios sin humo, también en casa y en el coche.

Con responsabilidad

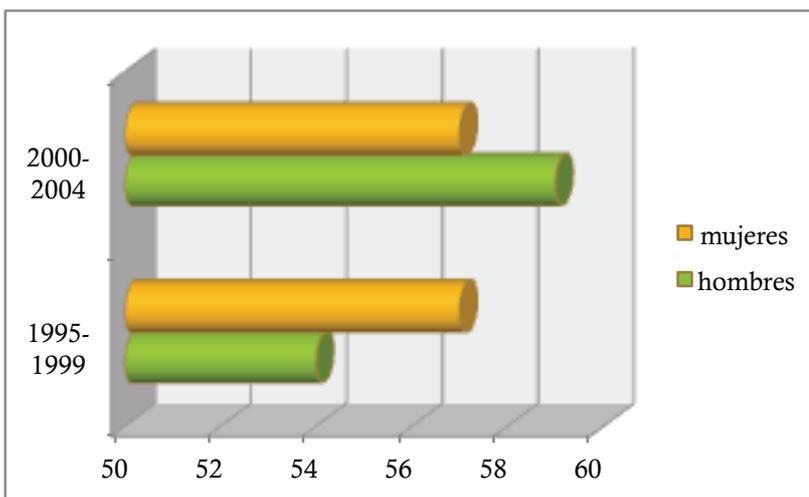
Si se toma alcohol, con moderación y nunca si se conduce.

Todas las drogas pasan factura. Hablar de ellas con vuestros hijos.



En los pacientes jóvenes la supervivencia es más alta. La supervivencia ha mejorado progresivamente respecto a los pacientes diagnosticados entre 1995-1999.

Comparados con los datos de supervivencia de otras regiones de España y de otros países europeos Navarra se sitúa en una franja intermedia tanto para el cáncer de colon como para el cáncer de recto en hombres y en una posición más favorable en mujeres sobre todo para el cáncer de recto.



Evolución de supervivencia relativa a los 5 años en Navarra. Colon y recto. Navarra (1995-2004)) seguimiento 2009. ISP

La divergencia entre la incidencia y la mortalidad puede ser explicada por una mejora en la supervivencia, particularmente entre pacientes jóvenes en relación con los cambios en el tratamiento del cáncer colorrectal que se iniciaron a mediados de los años 1990. Estos incluyen mayor disponibilidad de endoscopias, cambios en la estrategia terapéutica y el mayor uso de radioterapia preoperatoria.

Además ha habido avances terapéuticos para el cáncer de colon y se han desarrollado enfoques multidisciplinarios, así como la puesta en marcha del programa de detección precoz en población de alto riesgo y el trabajo que desarrolla desde la Atención Primaria.



Invierte en tu salud mental

Mirarse con amor y humor. Apreciarse y ser bueno consigo mismo. Afrontar las dificultades: enfermedades, separaciones, dobles o triples jornadas ... Pedir ayuda profesional si se necesita.

Construye tu propia vida

Una vida a tu medida. Equilibrar el trabajo dentro y fuera de casa, el ocio, las relaciones ... Disponer de tiempo para si mismo, para el disfrute y el descanso.

Investigación

Salud Pública entiende que es muy importante investigar las causas y factores de riesgo del cáncer colorrectal. Gracias al registro poblacional de tumores podemos participar en proyectos de investigación de gran relevancia, que actualmente son dos líneas de investigación en red.

Con el CIBERESP (Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública) se puso en marcha en el año 2008 un estudio multicaso-control (MCC-SPAIN) cuyo objetivo general era investigar la influencia de factores ambientales y su interacción con factores genéticos en tumores muy frecuentes o con características epidemiológicas peculiares en nuestro país, en las que los factores ambientales implicados no son suficientemente conocidos (colorrectal, mama, gastro-esofágico). En el estudio están participando ocho nodos entre los que se encuentra Navarra.

Navarra también participa en el estudio EPIC (EUROPEAN PROSPECTIVE INVESTIGATION INTO CANCER AND NUTRITION). En Europa el proyecto se coordina desde la IARC (International Agency for Research on Cancer), en España desde el ICO (Instituto Catalán de Oncología) y en Navarra desde el Instituto de Salud Pública de Navarra. La cohorte está compuesta por donantes de sangre reclutados con la colaboración de la Asociación de Donantes de Navarra y del Centro de Transfusión Sanguínea de Navarra. La fase de reclutamiento de los individuos se inició en noviembre de 1992 y finalizó en septiembre de 1995.

La cohorte está formada por 8.084 personas del conjunto de la Comunidad Foral. EPIC fue diseñado para investigar la relación entre dieta, estado nutricional, estilos de vida y factores ambientales y la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas. Es un potente estudio que ha reclutado muestras de medio millón de personas en Europa en los países de Dinamarca, Francia, Alemania, Grecia, Italia, Holanda, Reino Unido, Suecia y Noruega.

Este estudio ha corroborado cuatro factores importantes en la etiología del cáncer colorrectal, el consumo de fibra evita el crecimiento de pólipos adenomatosos y su posible desarrollo a la malignidad y el consumo de pescado disminuye el riesgo de cáncer colorrectal. Además ha descrito que el consumo de carne roja y procesada, que sumado a la ingesta de alcohol, la obesidad y la baja actividad física aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.

¿QUÉ ES EL CÁNCER COLORRECTAL?

Es un cáncer que aparece en el intestino grueso o en el recto.

Esta enfermedad suele empezar con el crecimiento de un pequeño bultito en la pared del intestino denominado pólipo.

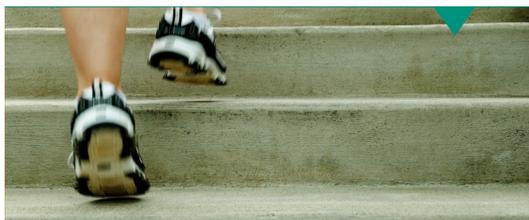
La mayoría de los pólipos intestinales son benignos (no cancerosos), pero en ocasiones, con el paso del tiempo, algunos pólipos pueden convertirse en cáncer.

Es un problema de salud importante ya que es uno de los cánceres más frecuentes entre los hombres y mujeres de más de 50 años.

¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER COLORRECTAL?

Algunos factores personales y familiares, influyen en la aparición de cánceres.

La adopción de estilos de vida saludables como no fumar, si se toma alcohol, con moderación y nunca si se conduce, evitar la obesidad, realizar ejercicio físico regularmente, aumentar la ingesta diaria de frutas y verduras y limitar el consumo de alimentos



que contienen grasas animales son **factores protectores** que pueden evitar la aparición de algunos cánceres y en particular, el cáncer colorrectal.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER COLORRECTAL?

El programa se dirige a hombres y mujeres de entre 50 y 69 años y consiste en hacerse cada dos años una prueba sencilla y cómoda en casa, para detectar si las deposiciones contienen pequeñas cantidades de sangre que no se ven a simple vista.

Si esta prueba es positiva se recomienda realizar otras exploraciones. El personal sanitario del programa le informará adecuadamente.

La mayoría de las personas que se someten a exámenes de detección precoz no presentan ninguna alteración del intestino. Sin embargo, si se detecta alguna anomalía, el diagnóstico y tratamiento pueden realizarse precozmente por lo que existen altas posibilidades de curación.



PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER COLORRECTAL

Instituto de Salud Pública