

El cáncer

¿Qué es el cáncer?

Todos los seres vivos, incluso nuestros cuerpos, están hechos de células. Las células son unidades muy pequeñas de diferentes tipos, que al trabajar juntas, forman un ser vivo. Cada célula también está viva. Cada célula se divide para crear células nuevas y en algún momento, cada célula muere.

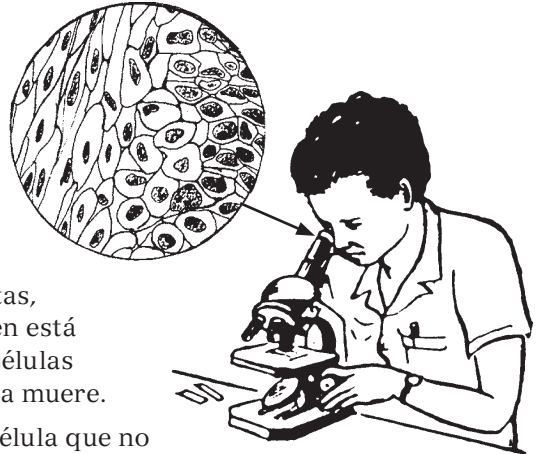
A veces el cuerpo forma una nueva célula que no está sana. Normalmente esto no hace ningún daño, porque sólo es una célula pequeña entre millones, y la célula pronto se muere. Pero en otras ocasiones, una célula dañada se divide y crea más y más células dañadas, iguales a ella. Estas células dañadas se reproducen y forman un tumor, que es una masa o bultito en el cuerpo que no es saludable.

Un tumor puede ser benigno, lo que significa que no causa daño y tampoco va a llegar a otras partes del cuerpo. Pero un tumor también puede ser maligno, lo que significa que sigue creciendo e invade otras partes del cuerpo. Esto es el cáncer. Dependiendo del tipo de células que sean, y en dónde crecen, el cáncer puede ser de crecimiento lento y no dañino, o puede causar una grave enfermedad o la muerte.

Hay una variedad de cánceres que comparten muchas características. Sin embargo, cada tipo de cáncer es diferente. Algunos cánceres son prevenibles, y otros se tratan fácilmente y hasta se curan. Otros causan la muerte.

Si usted teme tener cáncer

El pensar que uno podría tener cáncer es muy preocupante. Es importante buscar ayuda pronto para atender cualquier señal que podría ser cáncer, pero también es importante mantener la calma porque muchas señales de cáncer pueden ser señales de otros problemas menos graves.



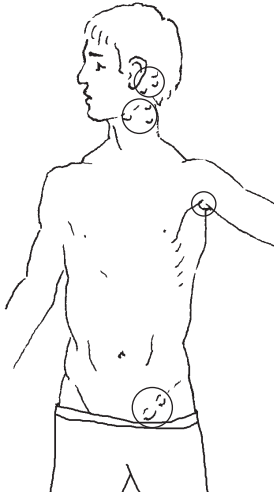
Las células son tan pequeñas que solo se pueden ver a través de un microscopio.



En la mayoría de los casos de cáncer, la única forma segura de saber si uno lo tiene, es a través de una pequeña cirugía que se llama biopsia, que se realiza en hospitales y algunas clínicas. Durante la biopsia, se saca un pedacito muy pequeño del área del cuerpo donde se sospecha que hay cáncer, y se analiza debajo de un microscopio para buscar células que no son normales.

Si le sale un bultito nuevo o le duele o crece, ya sea justo debajo de la piel o en cualquier parte del cuerpo, debe ir a que lo revisen. Analizarlo es más importante si el bultito se siente duro y no se mueve. Un bultito podría ser señal de una infección o una masa que no es dañina y desaparecerá por sí sola, pero también podría ser señal de cáncer, un cáncer que es fácil de tratar a tiempo. Busque ayuda médica si tiene un bultito que:

- crece en tamaño
- es nuevo y no desaparece en unas pocas semanas
- causa dolor
- se siente duro



El cuerpo usa el sistema linfático para luchar contra las infecciones, pero el cáncer también puede presentarse en las propias glándulas linfáticas. Vea a una trabajadora de salud si tiene hinchazón o bultitos que no desaparecen, especialmente en los siguientes sitios:

- detrás de la oreja
- en el cuello o debajo del mentón
- en las axilas o la ingle

Si una persona tiene un bultito durante muchos años que no crece ni cambia, probablemente no es cáncer.

Hay señas que se ven en muchos tipos de cáncer. Pero no todos los tipos de cáncer presentan estas señas. A veces las mismas señas pueden ser causadas

por otros problemas de salud que no son cáncer. En este capítulo se habla de las señas específicas según el tipo de cáncer.

SEÑAS QUE SE VEN EN MUCHOS TIPOS DE CÁNCER

En general, las siguientes señas ocurren cuando el cáncer ya está avanzado, por lo que no ayudan a detectar el cáncer a tiempo:

- pérdida de peso
- cansancio constante
- dolor severo que no mejora

Si usted tiene cáncer, busque una clínica o médico que sabe y puede explicarle las opciones que existen en cuanto a tratamientos y cuidados, y a dónde ir para obtenerlos. Vaya a las citas acompañada de otra persona que le ayude a plantear preguntas y a recordar la información que reciba.

Exámenes para detectar si hay cáncer

Los programas de detección temprana ofrecen exámenes que se realizan en personas que por su edad u otra situación pueden tener más posibilidad de desarrollar cáncer. Estos programas ayudan a detectar algunos tipos de cáncer, antes de que haya señales. Los programas de detección temprana son más comunes para el cáncer de cérvix (página 12) y el cáncer de mama (página 16), porque es posible detectar estos tipos de cáncer antes de que causen daño. Cuando estos tipos de cáncer se detectan a tiempo, a menudo se pueden tratar con éxito.



Los exámenes de detección temprana de cáncer salvan vidas. Deben estar disponibles para todas las personas.

Mientras más temprano se detecta el cáncer, más exitoso es el tratamiento.

¿A quién le da cáncer?

Sabemos mucho de las causas del cáncer, pero no siempre sabemos por qué a algunas personas les da cáncer y a otras no. A cualquier persona le puede dar cáncer, y entre la gente de edad avanzada, el cáncer es más común. La mayoría de los cánceres no son “de familia” pero con el cáncer de mama y unos otros, a veces se encuentran más de un caso en la misma familia. Por eso los trabajadores de salud quieren saber si hay casos de cáncer en su familia.

Lo que sí sabemos es que:

- los hechizos, las maldiciones y el mal de ojo no causan cáncer.
- los métodos anticonceptivos (vea La planificación familiar) no causan cáncer.
- el cáncer no es un castigo por haber hecho algo malo.
- el cáncer no se contagia de una persona a otra. Es imposible enfermarse de cáncer por estar cerca de, pasar tiempo con, o cuidar a alguien con cáncer.

Algunas actividades, como fumar cigarrillos, sí causan cáncer. También causan cáncer algunos de los productos químicos con los que entramos en contacto, ya sea en nuestro trabajo, en los alimentos, en los productos que usamos o debido a la contaminación del aire o del agua. La persona o la comunidad puede tomar acciones para que haya menos casos de cáncer (vea las páginas 23 a 25), pero no tenemos control sobre todas las cosas que causan cáncer. Dos personas pueden estar expuestas a los mismos elementos dañinos, pero no quiere decir que ambas van a tener cáncer.

El cáncer y sus causas nos pueden parecer un misterio y las personas con cáncer a veces son rechazadas o son tratadas mal. Esto hace que la enfermedad sea peor. Las personas con cáncer necesitan nuestro cariño y apoyo.

Tratamientos para el cáncer

Los tratamientos para el cáncer sirven a veces para curar o limitar el daño de un cáncer y a veces el propósito es ayudar a la persona a vivir por más tiempo y a tener una mejor calidad de vida.

El tipo de tratamiento depende del tipo de cáncer, si se encuentra en una sola parte del cuerpo o se ha pasado a otras partes del cuerpo, y del estado de salud de la persona en general. Los tratamientos pueden usarse solos o combinados. También se puede cambiar el tratamiento si el primero no funciona bien. Hay 4 tipos de tratamientos principales.

1. Cirugía – elimina las células de cáncer en el cuerpo.
2. Quimioterapia – usa medicinas para matar las células de cáncer.
3. Radiación – usa rayos de alta energía para matar las células de cáncer.
4. Terapia hormonal — usa medicina para detener las hormonas que empeore el cáncer.

Aunque algunos tratamientos tienen efectos incómodos, a menudo son la única manera de destruir el cáncer para que la persona se mejore.

Algunos tratamientos son más costosos que otros, y algunos no están disponibles en todas partes. Por lo tanto, la desigualdad también determinan quienes reciben tratamiento y quienes no.

Así como el cáncer afecta a las personas de diferentes maneras, lo mismo sucede con los tratamientos. Por ejemplo, una persona puede sentir náusea como resultado de un tratamiento mientras que otra persona no se siente mal con el mismo tratamiento. De igual forma, el mismo tratamiento puede ayudar a una persona y no a otra. Además los tratamientos afectan el ánimo de las personas de maneras diferentes.

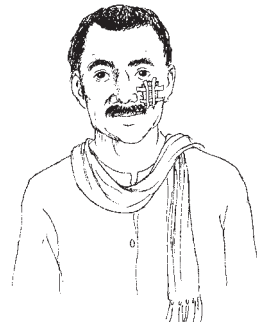
Remisión

Cuando el tratamiento es exitoso, ya no se detecta el cáncer en el cuerpo. Se usa la palabra “remisión” en lugar de cura porque aún existe la posibilidad de que el cáncer regrese. Se llama “estado de remisión parcial” cuando el tratamiento logra que el cáncer deje de crecer, aunque el tumor siga presente.

Después del tratamiento, es necesario ver al médico o ir a la clínica con regularidad para monitorear que el cáncer siga en remisión. La frecuencia de irse depende del tipo de cáncer.

Cirugía

Cuando el cáncer se encuentra en una sola parte del cuerpo, se puede remover mediante la cirugía. A veces se puede quitar un cáncer pequeño en un centro de salud local. Otros tipos de cáncer requieren que la persona se interne en el hospital, y necesitará tiempo para recuperarse.



A veces se combina la cirugía con la quimioterapia o la radiación para matar cualquier célula de cáncer que no se haya sacado con la cirugía.

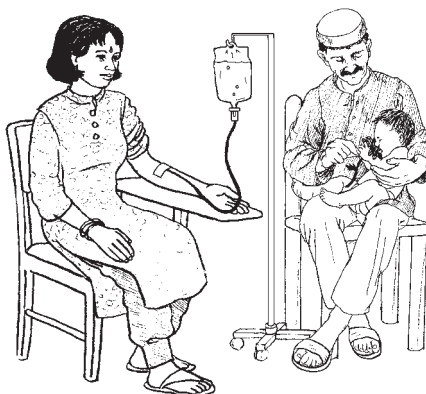
Quimioterapia

Algunos tipos de cáncer se pueden tratar con medicinas. A esto se le llama quimioterapia. A menudo estas medicinas son costosas, aunque en los últimos años, muchas se han vuelto más económicas. Los programas nacionales de salud deben hacer disponibles estas medicinas para que más personas puedan recibir tratamiento y sobrevivir el cáncer.

La quimioterapia puede ayudar a:

- evitar que el cáncer se extienda a otras partes del cuerpo
- retrasar el crecimiento del cáncer o reducir el tamaño del área con cáncer
- matar el cáncer

A veces, basta con solo la quimioterapia, pero a menudo se usa en combinación con otro tipo de tratamiento. Por ejemplo, la quimioterapia puede ayudar a encoger el tumor para que se pueda sacar con cirugía. O también se puede usar después de la cirugía o de la radiación para matar cualquier célula de cáncer que haya quedado.



Las medicinas de la quimioterapia vienen en diferentes presentaciones. Pueden ser pastillas o líquidos que se toman por la boca, pero casi siempre las medicinas de la quimioterapia se dan por la vena (intravenosa). También es común dar más de una medicina de quimioterapia, un “coctél”.

La frecuencia con la que se toma la quimioterapia y cuánto dura el tratamiento, dependen del tipo de cáncer y de la medicina. También depende de cómo reacciona el cuerpo al tratamiento, lo cual puede variar de una persona a otra. Se puede dar quimioterapia de forma diaria, semanal o mensual, pero normalmente hay tiempos de descanso entre los ciclos de tratamiento para permitir que el cuerpo se recupere.

La quimioterapia es buena para matar las células de cáncer, pero también afecta las células sanas. Normalmente las células sanas se recuperan, pero la quimioterapia puede ser muy dura para el cuerpo. Es bastante común que la quimioterapia cause efectos incómodos:

- Náusea (vea Ayuda para aliviar la náusea, en la página 9).
- Irritación dentro de la nariz y la boca. Puede haber enrojecimiento, llagas y a veces dolor ardiente en la boca y la garganta. Puede cambiar el sentido del gusto y los alimentos pueden saber a metal o demasiado amargos o dulces. Para reducir las llagas, enjuague la boca varias veces al día con una combinación de: 1 taza de agua potable, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal. Luego enjuague la boca con agua.

- Cansancio. Descanse cuando lo necesite. Caminar 15 minutos al día puede darle más energía. Tomar bastante agua y otros líquidos también ayuda.
- Pérdida del cabello. La quimioterapia mata las células de cáncer y otras células de rápido crecimiento, incluidas las células del cabello. El cabello volverá a crecer cuando se termine el tratamiento.

Estos efectos incómodos pueden ser peores unos días después del tratamiento, pero mejoran con el tiempo.

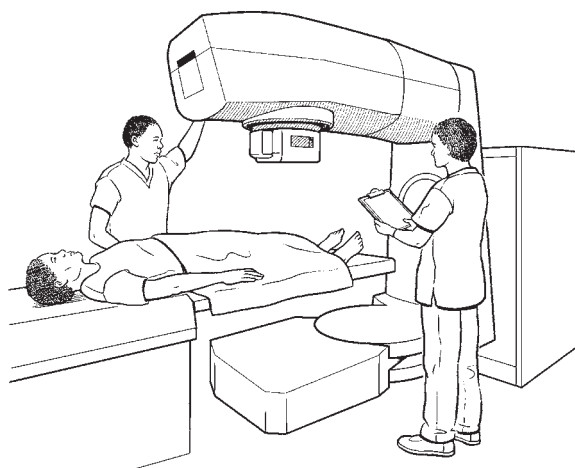
Cúidese durante el tratamiento de quimioterapia:

- Descanse cuando sienta la necesidad de hacerlo.
- Consuma alimentos saludables (vea Alimentarse bien para la buena salud).
- Evite el alcohol, que puede afectar cómo funcionan las medicinas de la quimioterapia, además de dañar el hígado.

La radiación (radioterapia)

Al igual que la quimioterapia, la radiación mata las células de cáncer y otras células que crecen rápido. La radiación se usa para eliminar el cáncer o para retrasar su crecimiento. Según el tipo de cáncer y la situación de la persona, se usa por sí sola o combinada con la cirugía o la quimioterapia.

Las máquinas de radiación aplican un rayo de alta energía para matar las células de cáncer. La radiación puede ser un tratamiento muy eficaz cuando se encuentra el cáncer a tiempo, antes de que se extienda a otras partes del cuerpo (metástasis). Esto se debe a que a diferencia de la quimioterapia, la radiación se concentra para tratar un área específica y no afecta todo el cuerpo. Los tratamientos de radiación pueden eliminar el cáncer del cuerpo, ya sea por un tiempo o para siempre.



El tratamiento de radiación no duele. Uno se recuesta en una mesa, debajo de la máquina de radiación, por unos 15 a 30 minutos. Cuántos tratamientos y su frecuencia dependen del tipo de cáncer y del tamaño del tumor.

Efectos incómodos de la radiación que son comunes:

- Cansancio. Descanse cuando lo necesite. Caminar 15 minutos al día puede darle más energía. Tomar bastante agua y otros líquidos también ayuda.
- Pérdida del apetito. Quizás sea más fácil comer varias comidas pequeñas al día, en vez de pocas comidas grandes. Si comer le duele, coma sopas o alimentos blandos.
- Cambios en la piel. La piel que recibe el tratamiento puede ponerse de color rosa u oscurecerse. Es posible que empiece a doler, se sienta quemada, reseca, que dé comezón, que se hinche o que le salga sarpullido o ampollas.
- Náusea (vea Ayuda para aliviar la náusea en la página 9).

Los efectos incómodos se quitan con el tiempo.

Cúidese durante el tratamiento de radiación:

- Descanse cuando sienta la necesidad de hacerlo.
- Coma alimentos saludables como frutas y verduras frescas, alimentos con proteína y granos o cereales integrales (vea Alimentarse bien para la buena salud).
- Cuide la piel que recibe el tratamiento. Límpiela de forma suave todos los días. Evite todo lo que pueda irritar la piel, como la ropa ajustada, los talcos y perfumes.
- Proteja la piel del sol, con un sombrero y ropa holgada que cubra todo el cuerpo.

Terapia hormonal

Las medicinas que afectan las hormonas del cuerpo pueden encoger un tumor o retrasar el crecimiento del cáncer. A esto se le llama terapia hormonal. Estas medicinas pueden venir en forma de pastillas, pero algunas también se inyectan. A veces se combina la terapia hormonal con uno o varios de los otros tratamientos contra el cáncer: la cirugía, la quimioterapia o la radiación.

Los posibles efectos incómodos de la terapia hormonal incluyen:

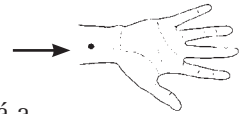
- Cansancio
- Aumento de peso
- Problemas con la memoria
- Cambios en el estado de ánimo o depresión
- Sentir mucho calor y sudar de repente
- Falta de deseo sexual



Ayuda para aliviar la náusea

La náusea puede ser un efecto incómodo de la quimioterapia o de la radiación. Además de sentirse mal, si la náusea no le permite comer, no se podrá nutrir bien. Hay medicinas que reducen la náusea. Posiblemente tenga que probar varias hasta encontrar la que funcione mejor para usted. También puede intentar reducir la náusea de las siguientes maneras:

- Para calmar el estómago, coma galletas saladas, pan seco, tortilla seca, avena u otros granos o cereales. Evite cualquier alimento que le haga sentir peor, en especial los alimentos fritos o picantes.
- Coma varias comidas pequeñas al día en lugar de 2 ó 3 comidas grandes, y tome pequeños sorbos de líquido cada vez que pueda. Tomar más agua que lo normal será de ayuda.
- En lugar de acostarse, manténgase sentado durante un rato después de comer.
- Use la digito-presión para aliviar la náusea. Presione el punto que se encuentra a 3 dedos de la muñeca hacia el hombro, en la parte interior del brazo, entre los 2 tendones, moviendo el dedo en pequeños círculos. Presione de manera firme pero no tanto que duela. Si la digito-presión le va hacer provecho se empezará a sentir mejor en unos pocos minutos.
- Tome infusiones de yerbabuena o jengibre. Para preparar una infusión de yerbabuena, ponga una cucharadita de hojas de yerbabuena en una taza de agua hervida. Déjela reposar por unos minutos antes de beber. Para preparar una infusión de jengibre, ponga a hervir la raíz de jengibre, ya sea rebanada o machacada, durante 15 minutos.
- En los lugares donde es legal usar la marihuana, algunas personas la usan para aliviar la náusea o para sentir deseo de comer.



En los días de tratamiento, algunas personas comen algo antes del tratamiento. Otras personas lo evitan si se sienten mal cuando comen o beben algo inmediatamente antes o después del tratamiento. Si comienza a sentir náusea durante el tratamiento, intente masticar una rebanada de jengibre. Después del tratamiento, espere por lo menos 1 hora antes de comer o beber.

Otros tratamientos contra el cáncer

Existen otros métodos que las personas usan para intentar curar el cáncer o aliviar los efectos que causa, como la curación espiritual, la hipnosis, la meditación, las hierbas, las dietas especiales, el ejercicio, la acupuntura y el masaje. Estos métodos a menudo ayudan a las personas que reciben quimioterapia o radiación, porque contribuyen a que el cuerpo se recupere más pronto y reducen los efectos del cáncer o del propio tratamiento. Platique con una trabajadora de salud acerca de cuáles métodos se pueden combinar. Algunos de estos métodos pueden disminuir la ansiedad o depresión, por lo que ayudan a sentirse mejor. Y también pueden contribuir a que la persona esté más cómoda si ya no recibe quimioterapia o radiación, o si está muriendo de cáncer. No se ha comprobado que ninguno de estos métodos cura el cáncer.

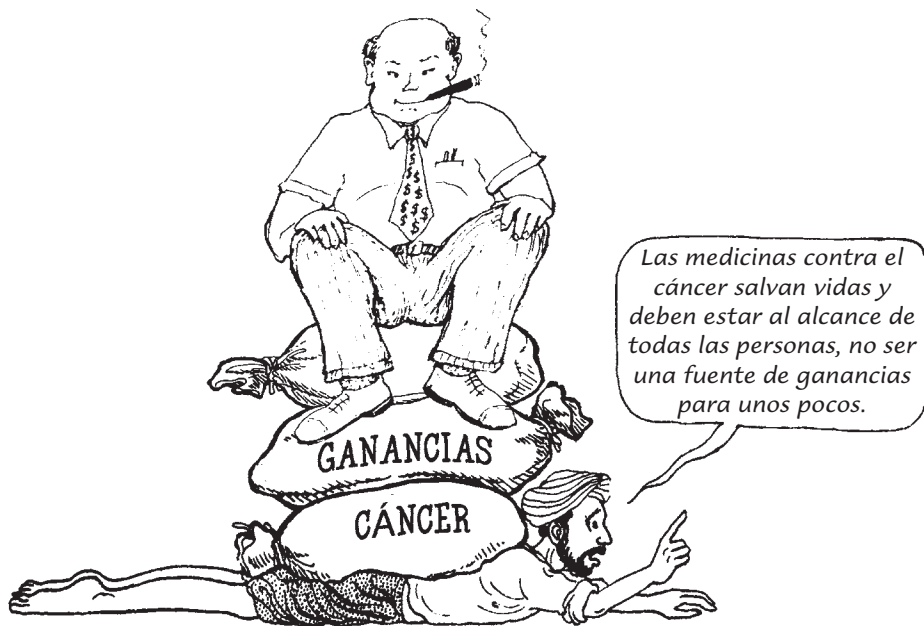
Desafortunadamente, hay personas, hasta algunos médicos, que se aprovechan de la esperanza o desesperación de las personas con cáncer, y dicen tener tratamientos especiales o secretos que curan el cáncer. Tristemente, debido a estas promesas falsas, las personas pierden su dinero o demoran en buscar un tratamiento que les ayudaría más.

El cáncer y la desigualdad

Tener cáncer es un problema difícil para cualquiera, pero es peor para las personas pobres. Es más probable que las personas pobres o marginadas estén más expuestas a las cosas que causan cáncer porque viven en lugares con más contaminación, tienen trabajos más peligrosos y tienen más estrés. Sabemos que comer una variedad de alimentos saludables (frutas y verduras frescas, carnes y otras comidas con proteína, cereales integrales) puede ayudar a prevenir el cáncer, pero muchas personas no tienen los recursos para comer suficiente ni comer bien. Y la gente pobre a menudo no tiene acceso a, o no puede pagar los exámenes, las medicinas y los servicios de salud que podrían detectar y tratar su cáncer.

Por todas estas razones, decimos que la pobreza y la desigualdad también son causas de cáncer.

Las compañías farmacéuticas que desarrollan medicinas para el cáncer, a menudo no se preocupan por la salud de las personas, sino por ganar dinero. En 2014, el encargado de la empresa Bayer declaró que su medicina para el cáncer nueva y muy cara, no era para la gente en la India, sino para pacientes en los países ricos que sí la pueden comprar.



Los tipos de cáncer más comunes

Cada tipo de cáncer es diferente, con diferentes causas, señas y opciones de tratamiento. Algunos son fáciles de prevenir y tratar, y otros son mortales. Aun en lugares donde las personas viven en la pobreza, muchos tipos de cáncer pueden y deben ser tratados.

Cáncer del pulmón

SEÑAS

- Tos
- Flema con sangre
- Dolor en el pecho, normalmente en un lado
- Dificultad para respirar, “falta de aire”

Una vez que alguien presenta estas señas, casi siempre significa que el cáncer del pulmón está muy avanzado.

El cáncer del pulmón es el cáncer más común, y también es uno de los más prevenibles. Casi siempre es causado por fumar, y dejar de fumar disminuye la probabilidad de que le dé cáncer del pulmón, aún si ha fumado por mucho tiempo. Fumar cigarrillos también es causa de otros tipos de cáncer. La salud de las personas que viven con alguien que fuma, o que trabajan donde las personas fuman, también será afectada, aunque ellas mismas no fumen.

Otros tipos de humo también causan cáncer del pulmón, como por ejemplo, el humo del diésel de los camiones, el humo de las fábricas y el humo de la lumbre de la cocina. Si usted fuma y además está expuesto al humo en su casa o trabajo, es más probable que le dé cáncer del pulmón.

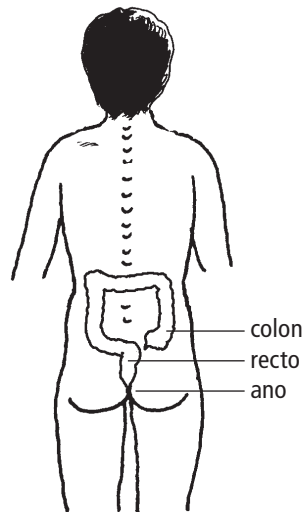
El cáncer del pulmón casi siempre es mortal. La mejor manera de prevenirlo es dejar de fumar. Vea Las drogas, el alcohol y el tabaco (en proceso de desarrollo) para conocer estrategias para dejar de fumar.



Cáncer del colon y recto

Estos 2 tipos de cáncer que afectan a una parte del sistema digestivo, suelen ser un poco más comunes en una misma familia. También son más comunes en personas que tienen otro tipo de enfermedad del intestino, como colitis con úlceras. Algunas clínicas de salud hacen exámenes para detectar estos tipos de cáncer: toman una muestra de heces y la analizan para ver si hay rastros de sangre (uno se llama examen de sangre oculta en heces y otro es la prueba inmunoquímica fecal — PIF).

Estos tipos de cáncer se dan menos en las personas que comen verduras, fruta, cereales integrales y otros alimentos con alto contenido de fibra todos los días. (Vea la página 11 en Alimentarse bien para la buena salud, para más información sobre la fibra.) Tomar menos bebidas alcohólicas y no fumar, también protegen contra estos tipos de cáncer.



SEÑAS

- Heces negras o con sangre
- Dolor en la barriga
- Un cambio en la manera en la que uno normalmente defeca: ya sea que aumente o disminuya en frecuencia, o que haya más diarrea o estreñimiento

La anemia también puede ser una señal de estos tipos de cáncer (vea la página 8 de Alimentarse bien para la buena salud). Si el cáncer está más avanzado, puede sentirse débil y perder peso.

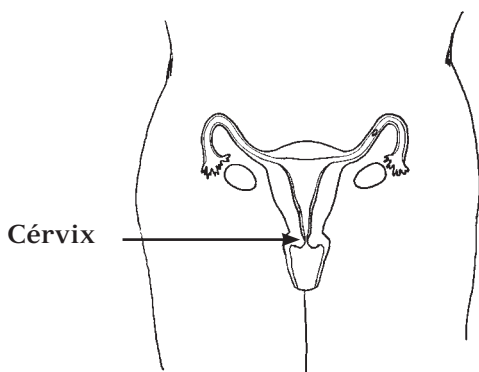
TRATAMIENTO

Si se detectan temprano, estos tipos de cáncer pueden ser tratados con quimioterapia o sacarse con cirugía. A veces la persona necesita también que se le haga una colostomía temporal o permanente durante la cirugía para sacarle el cáncer. La colostomía es cuando, después de quitar la parte del intestino con cáncer, se conecta la parte sana del intestino a una apertura se hace en el abdomen. Este permite que la persona obre dentro de un recipiente, normalmente una bolsa, que queda fuera del cuerpo. Ya que las técnicas de cirugía y otros tratamientos para estos cánceres han mejorado, las colostomías son cada vez menos necesarias.

Cáncer de cérvix o cuello uterino

Cuando el cáncer afecta el útero, se llama cáncer de útero. Cuando afecta el cuello del útero, se llama cáncer de cérvix. El cáncer de cérvix es un cáncer muy común, de crecimiento lento, que es muy tratable si se detecta a tiempo. Y con buenos programas de salud, se puede prevenir del todo.

La causa principal de cáncer de cérvix es el virus del papiloma humano (VPH). Este es un virus que se transmite por medio del contacto sexual (vea Problemas e infecciones de los genitales, en proceso de desarrollo). El VPH es tan común, que la mayoría de los hombres y las mujeres lo llegarán a tener. Sólo algunos tipos de VPH causan cáncer.



Hay diferentes virus que comparten el nombre VPH y solo algunos son dañinos. Una vacuna contra el VPH previene la mayor parte de los virus VPH que causan cáncer. Un programa de vacunación dirigido a todas y todos los jóvenes en su comunidad puede disminuir de manera importante el número de mujeres que tendrán cáncer de cérvix, pero no eliminará este cáncer por completo. Por lo tanto, es importante que cada mujer se haga regularmente el examen para detectar y tratar problemas a tiempo. Las dos cosas son fáciles de realizar y son muy exitosas.

El cáncer de cérvix es común en mujeres con VIH (virus de inmunodeficiencia humana) porque su sistema inmunológico no es capaz de combatir infecciones. Es muy importante que las mujeres con VIH se hagan el examen de cáncer de cérvix regularmente, es decir, cada año de ser posible.

SEÑAS

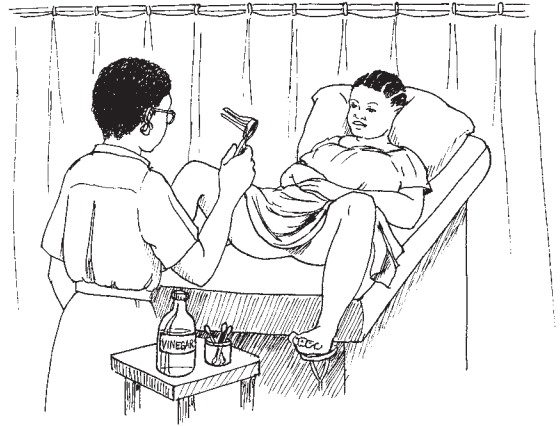
El cáncer de cérvix o cuello uterino no tiene señas claras al principio. Más adelante, puede haber sangrado de la vagina durante las relaciones sexuales o en cualquier momento que no sea la menstruación. Si el cáncer no se trata, puede haber dolor, primero en la parte baja de la espalda o en el área de la pelvis, y más adelante en la parte de atrás de las piernas.

EXÁMENES

El cáncer de cérvix rara vez es mortal si se detecta a tiempo. Es fácil establecer programas de detección temprana dirigidos a todas las mujeres, aun en clínicas comunitarias muy pequeñas. Cada una de las 3 pruebas de detección tiene sus beneficios.

- **Inspección visual o prueba de vinagre** (mirar el cérvix después de pintarlo con vinagre o yodo de Lugol). Esta prueba es de muy bajo costo, no requiere de un laboratorio y es fácil aprender a hacerla. A veces se realizan otros exámenes para confirmar el resultado. Para aprender a hacerla, vea *Un libro para parteras*, disponible a través de Hesperian.

- **Prueba del Papanicolaou.** Esta prueba es muy confiable, pero es posible que no detecte todos los casos de cáncer. Por lo tanto, habrá que repetir la prueba cada 3 años.
- **Prueba del VPH.** Esta prueba detecta el virus del VPH que causa el cáncer de cérvix. La prueba puede hacerse sola, junto con el Papanicolaou, o una vez que el Papanicolaou indique que podría haber cáncer.



Las pruebas de detección del cáncer de cérvix pueden ser un poco incómodas, pero no son dolorosas.

TRATAMIENTO

El cáncer de cérvix que se detecta temprano es uno de los tipos de cáncer que responde con mayor éxito al tratamiento. Algunos tratamientos son tan fáciles y de tan bajo costo, que una trabajadora de salud los puede aplicar en una clínica, inmediatamente después del examen que detecta el cáncer.

- La **crioterapia** congela la parte afectada del cérvix, mediante el uso del gas de dióxido de carbono o del gas de óxido nitroso. El congelamiento destruye las células que no son normales y evita que se conviertan en cáncer. La crioterapia no es dolorosa y es muy segura. También es de bajo costo y fácil de aprender para las promotoras de salud y las parteras. Vea *Un libro para parteras*, disponible a través de Hesperian.
- El **procedimiento de escisión electro quirúrgica con asa** (LEEP por sus siglas en inglés) se hace con un asa de metal que tiene una carga eléctrica para remover el área del cérvix que tiene células que no son normales. El LEEP es necesario si el área con células que no son normales es grande, o si se extiende al interior de la apertura del cuello.
- La **biopsia en cono con bisturí frío** usa un bisturí de cirugía para remover una parte del cérvix, si el área a tratar es más grande. Esto lo hace un especialista. La biopsia con bisturí frío puede aumentar la probabilidad de que la mujer tenga un aborto espontáneo u otras complicaciones en sus futuros embarazos.

Si el cáncer está avanzado, tal vez sea necesario remover el útero mediante la cirugía (que se llama histerectomía). Sin su útero, la mujer no podrá embarazarse en el futuro, pero es bastante probable que sobreviva el cáncer.

Cáncer de la vejiga

Existen 3 causas comunes del cáncer de la vejiga:

- Fumar.
- El contacto con químicos tóxicos, usualmente presentes en el trabajo industrial (en fábricas y minas). Por ejemplo, el cáncer de la vejiga es más común en personas que fabrican o trabajan con metales, pintura, hule, cueros, telas, alfombras, cemento y plástico. Es más común también en mineros, trabajadores de electricidad y otras personas que trabajan con productos químicos y sus vapores o humos.
- La esquistosomiasis (vea Otras enfermedades graves, en proceso de desarrollo). En lugares donde hay el parásito esquistosomiasis, éste es la causa más común de cáncer de la vejiga.

SEÑAS

- Sangre en la orina.
- La necesidad de orinar con gran urgencia o con más frecuencia de lo normal.
- Dolor en un lado de la parte baja de la espalda, arriba del centro del hueso de la pelvis, o en el perineo (entre el ano y la vagina o los testículos).
- Dificultad para orinar, aunque la mayoría de las personas con cáncer de la vejiga no sienten dolor cuando orinan.

Estas señas también se presentan en otros problemas de la vejiga. Vea Problemas al orinar (en proceso de desarrollo).

TRATAMIENTO

El cáncer de la vejiga a menudo se trata con cirugía para remover el tumor o la parte de la vejiga que tiene cáncer. La quimioterapia también se puede usar para encoger el tamaño del tumor antes de la cirugía, o para evitar que el cáncer regrese después de la cirugía. Si el tumor es muy grande, tal vez sea necesario remover la vejiga entera mediante la cirugía.

El cáncer de la vejiga puede volver. Es necesario realizar exámenes de seguimiento en forma regular para asegurar que no ha regresado.

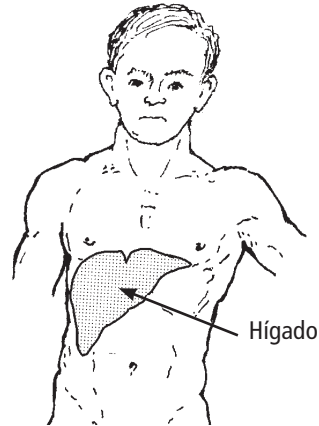
Cáncer del hígado

El cáncer del hígado es especialmente grave y difícil de tratar. Es más común en los hombres.

SEÑAS

Normalmente no hay señas. Sin embargo, casi todas las personas que tienen cáncer del hígado han tenido hepatitis o cirrosis (cicatrices en el hígado debido al alcoholismo u otra enfermedad) y pueden presentar señas de enfermedad del hígado:

- Ictericia (color amarillento de la piel u ojos)
- Dolor a la derecha de la barriga
- Barriga hinchada
- Cansancio constante



PREVENCIÓN

Este cáncer es difícil de tratar, pero la vacuna contra la hepatitis B ayuda a prevenirlo. Para conocer más sobre la hepatitis, vea las páginas 17 a 19 en el capítulo El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales.

Para prevenir la cirrosis causada por las bebidas alcohólicas, evite tomar más de 1 ó 2 copas al día. Si ya padece alguna enfermedad del hígado, como la hepatitis, dejar de tomar bebidas alcohólicas por completo hace menos probable que le de cáncer del hígado.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes entre las mujeres, aunque también le puede dar a los hombres. Si se detecta oportunamente, el tratamiento para el cáncer de mama puede ser bastante eficaz. Los tratamientos pueden ser cirugía, radiación, quimioterapia, terapia hormonal o alguna combinación de estas terapias.

Todas las personas pueden aprender a tocar los senos en busca de bultitos o señas extrañas. Los bultitos de cáncer normalmente se sienten duros, no duelen, tienen forma irregular y no se mueven debajo de la piel. Revise cada seno por separado. Los estudios adicionales, ya sea de rayos X (llamada mamografía) o ultrasonido, determinan si el bultito puede ser cáncer, pero para mayor certeza, se necesitará una biopsia del bultito.



Un examen cuidadoso de los senos toma varios minutos. La mujer o su trabajadora de salud, masajea cada punto de cada seno, sistemática y firmemente, antes de seguir a un punto nuevo. Al palpar debe buscar algo inusual como un bultito, una parte más gruesa o algún cambio de color. Hay que revisar el seno y toda la axila de esta manera.

No hay mucho que hacer para prevenir el cáncer de mama, aunque ayuda comer saludablemente, hacer ejercicio, evitar fumar y no tomar bebidas alcohólicas. Amamantar también ofrece algo de protección contra el cáncer de mama.

Cáncer del estómago

SEÑAS

- Dolor de la barriga
- Pérdida de peso
- Dificultad para tragar
- Un bultito que se puede tocar en la barriga
- Heces negras (pueden tener apariencia de chapopote o alquitrán)



La infección con *H. pylori*, la bacteria que causa la mayoría de las úlceras, es también una causa común de cáncer del estómago (vea la página 12 en El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales). Si bien la bacteria *H. pylori* aumenta el riesgo de tener cáncer del estómago, otros factores también lo hacen más probable, como fumar cigarrillos, comer mucha carne procesada, carne roja, comida frita y alimentos conservados en sal.

Es difícil tratar el cáncer del estómago. Es mucho mejor prevenirlo con una dieta de fruta, verduras crudas y granos o cereales integrales todos los días.

Cáncer de la próstata

Los hombres tienen la glándula de la próstata debajo de la vejiga, y ésta va creciendo con la edad. El cáncer de la próstata normalmente crece lentamente, y pueden pasar años sin que cause problemas. Al igual que otros tipos de cáncer, el tratamiento funciona mejor si el cáncer se detecta temprano. Aun el cáncer de próstata que se ha extendido a otras partes del cuerpo se puede tratar con éxito. El cáncer de la próstata es común en hombres mayores de 65 años, y muchos hombres mayores que tienen este cáncer viven con él hasta que se mueren, lo que casi siempre es por otras causas.

SEÑAS

En las etapas tempranas, es posible que no haya ninguna señal de cáncer de la próstata. La mayoría de los hombres no sabe que lo tiene hasta que se lo detectan durante un examen médico.

La señal más común es tener problemas para orinar, pero esto también lo puede causar una próstata agrandada, que es común en los hombres mayores.

Vea a una trabajadora de salud si tiene:

- Dificultad para empezar o terminar de orinar
- Necesidad de orinar frecuentemente, en particular por la noche
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en la orina o el semen
- Dolor profundo y frecuente en la parte baja de la espalda, la barriga, la cadera o la pelvis

Un análisis de sangre llamado antígeno prostático específico (APE) ayuda a detectar el cáncer de la próstata. Un resultado alto del APE puede indicar cáncer, pero también puede ser que el paciente tiene la próstata agrandada o infectada (vea Problemas al orinar, en proceso de desarrollo).

TRATAMIENTO

El tratamiento para el cáncer de la próstata (cirugía, radiación, quimioterapia, terapia hormonal o una combinación de estas terapias), dependerá del tipo de células de cáncer, si se han extendido a otras partes del cuerpo, la edad del paciente, su estado general de salud y sus preferencias. Algunos cánceres de la próstata crecen tan lentamente que el único tratamiento es ir a revisiones médicas regularmente.

Cáncer de la piel

Los cánceres de la piel son comunes entre las personas de piel blanca, y no muy comunes entre las personas morenas, pero le puede dar a cualquier persona. Ocurren más comúnmente en los adultos que se quemaron con el sol cuando eran pequeños.

Existen 2 tipos. El cáncer no melanoma, que es el más común, se trata fácilmente porque crece lentamente y una trabajadora de salud lo puede cortar y quitar. El otro tipo común, pero que es un cáncer más peligroso, se llama melanoma.







Un cáncer no melanoma a menudo aparece como un pequeño bultito, llaga o costra de color rojo o rosa, en el rostro o en otra parte de la piel. Generalmente se debe quitar si sigue creciendo, porque puede extenderse y afectar otras partes en el interior del cuerpo.

El melanoma es un cáncer de la piel que crece rápidamente. Es peligroso y debe tratarse inmediatamente. Para empezar, se corta y se quita el área afectada. Puede ser necesario dar otro tratamiento más si el cáncer se ha extendido a otras partes del cuerpo.

SEÑAS DE CÁNCER DE LA PIEL TIPO MELANOMA

Un melanoma se ve diferente a un lunar en alguna de las siguientes maneras:

-  Tiene una forma irregular y poco usual que no es ni ovalada ni redonda.
-  Tiene bordes dentados o irregulares.
-  Tiene diferentes colores en la misma mancha.
-  Cambia de tamaño, color o forma.

PREVENCIÓN

Proteja a las niñas y los niños, especialmente si tienen la piel blanca, con sombreros, gorras, ropa que cubra los brazos y las piernas y con bloqueador solar.

Si usted trabaja al aire libre, cúbrase la piel y use gorra o sombrero.



Sarcoma de Kaposi

Es un cáncer de la piel que afecta a algunas personas que viven con VIH. Aparecen manchas rojas, cafés o moradas en el interior de la boca o en cualquier parte del cuerpo.

SEÑAS:

Manchas o parches que no duelen y que parecen heridas hinchadas, alrededor o en el interior de la boca, o en cualquier parte del cuerpo. Rara vez se infectan o presentan dolor, a menos que se abran.

TRATAMIENTO:

Acuda a una trabajadora de salud o a un médico que tenga experiencia con el VIH. Las medicinas antirretrovirales tienden a prevenir este cáncer en las personas con VIH, y evitar que se empeore si las empieza a tomar lo antes posible. El sarcoma de Kaposi a veces se trata con quimioterapia u otras medicinas.

El cáncer infantil

El cáncer infantil es poco común. Los cánceres más comunes en las niñas y los niños son la leucemia (cáncer de la sangre) y los tumores del cerebro. En general, los cánceres infantiles son más fáciles de tratar y curar que los de las personas adultas.

No es fácil detectar el cáncer en los niños y los jóvenes. Normalmente las señas no son muy claras, como ir perdiendo peso poco a poco, dolor de cabeza con vómitos por la mañana, hinchazón o dolor que no mejora, fiebre que no se va, o sangrado o moretones inusuales. Todas estas señas también pueden indicar otros problemas, algunos serios y otros no graves. Si una niña o un niño tiene problemas de salud que no mejoran, llévelo a que lo revise una trabajadora de salud.

Linfoma de Burkitt

El linfoma de Burkitt es un cáncer infantil común en ciertas partes de África. Empieza como un bultito en el rostro, en la parte de arriba o abajo de la mandíbula. A diferencia de las paperas o de las glándulas inflamadas que son comunes en el VIH, en este caso solo se hincha un lado del rostro y sucede muy rápido. Puede crecer hasta el doble de tamaño en un solo día. No duele, aunque al principio puede ser incómodo. Generalmente los dientes que se encuentran cerca de la inflamación se aflojan o se mueven. Puede confundirse con un absceso dental.

El linfoma de Burkitt se trata con quimioterapia. Cuando la terapia se inicia a tiempo, casi siempre es exitosa.



Si usted tiene cáncer

Es terrible enterarse que uno tiene cáncer. Pero usted puede hacer varias cosas para luchar contra el cáncer y sentirse mejor.

- Si usted cree que tiene cáncer, trate de buscar un médico o una clínica con experiencia con el cáncer. Es posible que tengan que hacerle más de un examen para tener un diagnóstico seguro.
- Si se le ha dicho que tiene cáncer, hágale preguntas al médico sobre su caso. ¿Qué sucede con la mayoría de las personas que tienen este tipo de cáncer? ¿Qué puede uno hacer para vivir más tiempo o sobrevivir el cáncer?
- Inicie el tratamiento lo antes posible. Muchos tipos de cáncer pueden tratarse con éxito si se detectan temprano. ¿Qué tipos de tratamiento existen? ¿Los tratamientos tienen efectos incómodos?
- Platique con otras personas que tienen cáncer. A menudo tienen consejos útiles y pueden escuchar con empatía, especialmente si han tenido el mismo tipo de cáncer y ahora les va bien.
- No crea en los rumores o historias que le cuenten sus familiares o amistades poco informadas. A menudo se equivocan.
- Comer alimentos nutritivos ayuda a mantenerse más fuerte.
- Haga ejercicio todos los días, hasta una caminata cortita es de beneficio. Busque diferentes maneras para relajarse, como el yoga, la meditación o pasar algunos minutos tranquilos y solo.
- Busque personas que le puedan ayudar. El cáncer y sus tratamientos producen cansancio, náusea y dolor. El cáncer puede causar tanto malestar que puede dificultar su capacidad de ir a trabajar o de caminar bien. Una promotora de salud puede ayudarle a buscar soluciones.

Una parte importante de cualquier tratamiento para el cáncer es promover la salud y el bienestar en general.

Enterarse que tiene cáncer y pasar por el tratamiento pueden ocasionar problemas emocionales. Es normal sentir desesperación o preocupación. El cuidado de los aspectos mentales y emocionales de la enfermedad, es igual de importante que cualquier tratamiento con medicinas. Existen muchas maneras de recibir ayuda:

- Dedíquele tiempo a sus seres queridos.
- Hable de sus sentimientos y miedos con una persona de confianza.
- Rece o participe en actividades con su grupo religioso.
- Continué las actividades que usted disfruta.
- Relájese con música, meditación o ejercicio ligero.



Para mayor información acerca de cómo enfrentar los sentimientos de depresión o angustia, vea *La salud mental* (en proceso de desarrollo).

Cómo ayudar a las personas con cáncer

Las promotoras y los promotores de salud pueden aprender sobre el cáncer, los tratamientos y la prevención, y pueden compartir su aprendizaje con otras personas.

Ayude a la persona con cáncer y sus familiares:

- Ayúdelas a sentir que no están solas.
- Preséntelas a otras personas que han pasado por experiencias similares.
- Apóyelas a conseguir alimentos saludables, transporte y ayuda con la casa y los niños, quizá involucrando a grupos comunitarios, grupos religiosos o servicios del gobierno.
- Mantenga una lista de clínicas, médicos y organizaciones que brindan asistencia a las personas con cáncer en su región o país.
- Ayude a la persona con cáncer a manejar su dolor, incomodidad y temor.
- Apoye a las personas con cáncer y a sus familiares a evitar a las personas que les quitaran su dinero a cambio de supuestos tratamientos milagrosos que no funcionan o incluso empeoran su condición.

Trabaje para crear conciencia sobre el cáncer y para prevenirlo:

- Aliente a las personas a reconocer las señas tempranas del cáncer, y a no temer los exámenes o tratamientos, ya que es muy importante hacerlos a tiempo.
- Dé clases y charlas para ayudar a las personas a dejar de fumar.
- Vacune a las personas contra la hepatitis B y el VPH.
- Lleve a cabo campañas y programas para la detección temprana del cáncer de cérvix y otros tipos de cáncer, si las autoridades de salud en su región los ofrecen.
- Busque capacitación para que usted y otros que promueven la salud puedan tratar ciertos tipos de cáncer. Las parteras pueden aprender a diagnosticar y prevenir el cáncer de cérvix.
- Ayude a las personas a organizarse para evitar que los productos químicos contaminen el agua, la tierra y el aire de la comunidad.
- Motive a la comunidad a que ayude y trate a las personas con cáncer con sensibilidad y amabilidad, y a nunca echarles la culpa por su enfermedad.



Aliviar el intenso dolor del cáncer

El dolor relacionado con el cáncer puede tener su causa en el cáncer en sí o en algún tratamiento. Por ejemplo, las personas que reciben quimioterapia pueden sentir dolor en la boca.

A medida que avanza el cáncer, el dolor que causa puede ser intenso. Las medicinas fuertes para el dolor (como la morfina o codeína) son las mejores para aliviar el dolor, y tal vez sea necesario aumentar la dosis poco a poco, de cantidades menores a mayores, para que sigan funcionando bien.

Las medicinas fuertes para el dolor (narcóticos) pueden crear dependencia en la persona que las toman y por eso a menudo no están disponibles. Los gobiernos e incluso algunos trabajadores de salud con buenas intenciones, limitan su uso debido a que temen el abuso y la adicción. Esto causa que las personas con cáncer y otras enfermedades crónicas sufran innecesariamente. Estas medicinas aparecen en la Lista modelo de medicinas esenciales de la Organización Mundial de la Salud, pero falta mucho por hacer para asegurar que estén disponibles para las personas con cáncer y otras personas que sufren de dolor intenso. Debemos trabajar en contra de la estigmatización que acompaña a estas medicinas, y reconocer que aliviar el dolor es un derecho.

Existen otras formas de aliviar el dolor del cáncer y de los tratamientos relacionados, como por ejemplo, la acupuntura, el masaje y la terapia física.

Cómo cuidar a alguien que se acerca a la muerte

Algunos tipos de cáncer no tienen cura, sin importar dónde vivimos o cuánto dinero tenemos. Una actitud positiva, aunque no cura el cáncer, contribuye a levantar el ánimo y mejorar los días de la persona con cáncer y sus seres queridos. Mantener una actitud positiva ayudará a que la persona tenga la suficiente fortaleza para vivir cada día, ya sea que reciba tratamiento o no.

Para los tipos de cáncer que no tienen cura llegará el momento en que quede claro que la muerte está cerca. Cuando esto sucede, ayude a la persona y a sus seres queridos a entender lo que ocurre, y a prepararse. Recuérdele que cuenta con usted en vida y en la muerte.

Quizá la persona necesite medicinas para disminuir el dolor, así como cariño para consolarla y facilitar el tránsito hacia la muerte. Vea *Cómo cuidar a las personas enfermas* (en proceso de desarrollo) para mayor información sobre los cuidados que se le pueden brindar a una persona que está muriendo.



Prevenir el cáncer en lo posible

Muchos factores contribuyen a causar el cáncer y no se puede saber si un factor específico lo causó, excepto por:

- **el cáncer del pulmón** (en general, causado por fumar tabaco, vea la página 10).
- **el cáncer de cérvix** (en general, causado por el virus de papiloma humano, vea la página 12).

La mayor parte de los demás cánceres parecen ser el resultado de una combinación de cosas dañinas.

Aunque no podemos prevenir todos los tipos de cáncer, podemos reducir nuestro riesgo de tener cáncer si nos alejamos de las cosas que sabemos causan cáncer.

Evite fumar y el humo

- Fumar tabaco es una de las principales causas del cáncer en todo el mundo. Fumar causa cáncer del pulmón, así como otros cánceres, como del colon, la vejiga y el cuello. Además, fumar provoca infartos, derrames cerebrales, infecciones de los pulmones y úlceras. Cuando una mujer embarazada fuma o respira el humo de otras personas que fuman, es más probable que su bebé nazca enfermo o demasiado pequeño. Dejar de fumar reduce la probabilidad de que le dé cáncer al fumador, sin importar a qué edad deje de fumar, y también protege a su familia y amigos. Vea *Las drogas, el alcohol y el tabaco* (en proceso de desarrollo) para mayor información acerca de cómo dejar de fumar.
- Cocinar con leña dentro de la casa aumenta la probabilidad de tener cáncer y enfermedades de los pulmones. Construir una estufa sin humo o de bajo humo, y hacer que salga el humo hacia afuera, reduce la probabilidad de cáncer, lo que beneficia a toda la familia. Vea las páginas 359 a 364 en *Una guía comunitaria para la salud ambiental*.
- La contaminación que causan las fábricas, los carros y los camiones causa cáncer. Cuando las personas lo exigen y las leyes lo requieren, las fábricas y los vehículos pueden producir menos humo y menos cáncer.
- Es peligroso trabajar en un ambiente con humo. Si usted y sus compañeras de trabajo logran que el patrón mejore la ventilación, o por lo menos que les dé máscaras con filtro, su salud mejorará.





Tome menos alcohol

Tomar más de 1 ó 2 copas de alcohol al día aumenta la probabilidad de tener cáncer. El cáncer de mama, del hígado, del estómago e intestino, y de la boca y garganta pueden estar relacionados a las bebidas alcohólicas. Beber menos también deja más dinero para la comida y otras necesidades de la familia. Vea *Las drogas, el alcohol y el tabaco* (en proceso de desarrollo) para mayor información acerca de cómo dejar de beber.

Evite y trate las infecciones

- El *H. pylori*, la bacteria que causa úlceras en el estómago, puede causar cáncer del estómago si no se trata. Trate una úlcera en el estómago con las medicinas que se describen en las páginas 13 y 53 de *El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales*.
- La hepatitis B y la hepatitis C pueden causar cáncer del hígado. Existe una vacuna contra la hepatitis B, y tanto la hepatitis B como la C se pueden prevenir al usar condones en todas las relaciones sexuales y al no compartir jeringas. Para información acerca de la hepatitis, vea las páginas 18 a 19 en *El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales*.
- El VPH (virus del papiloma humano, una infección de transmisión sexual, vea la página 12), causa cáncer de cérvix en las mujeres, así como otros tipos de cáncer, tanto en hombres como en mujeres. Existe una vacuna que protege contra el VPH.
- El VIH hace que ciertos tipos de cáncer sean más comunes, especialmente el sarcoma de Kaposi, el linfoma no Hodgkin y el cáncer de cérvix. Evite el VIH al usar condones en todas las relaciones sexuales, y no compartir jeringas.

Los alimentos buenos promueven la buena salud

Lo que comemos puede contribuir al riesgo de cáncer o puede proteger contra el cáncer. Comer granos o cereales integrales y verduras y frutas frescas todos los días, protege contra muchas formas de cáncer y otras enfermedades. Almacenar los granos y las legumbres o frijoles en un espacio ventilado, evita que se echen a perder con un moho que es una de las causas de cáncer del hígado. En el capítulo *Alimentarse bien para la buena salud*, vea la página 13 para ideas sobre cómo comer mejor, aun con pocos recursos, y las páginas 31 a 32 para conocer algunas formas seguras de almacenar las cosechas.

El acceso a la atención de salud

Cuando las personas tienen acceso a una atención de calidad, logran tener mejor salud y se previenen más casos de cáncer. El acceso a la atención de salud también contribuye a que el cáncer se detecte temprano y que los tratamientos tengan más éxito.

Evite el contacto con sustancias químicas

Miles de sustancias químicas se producen y se usan en la industria y la agricultura, y de ahí entran al aire que respiramos, al agua que bebemos y a los alimentos que comemos. Algunas de estas sustancias dañan la salud y algunas incluso causan cáncer o contribuyen a él. Desafortunadamente, no hay ninguna ley que exija que las sustancias químicas sean seguras, antes de usarlas. Por lo tanto, a menudo nos enteramos demasiado tarde del peligro que presentan las sustancias químicas. El uso cada vez mayor de sustancias y productos químicos en el mundo, es una de las razones por las que continúa aumentando el número de personas con cáncer.

Las siguientes son algunas formas importantes de proteger contra las sustancias químicas y el cáncer:

- Hasta que no se demuestre que es segura, considere peligrosa toda sustancia química.
- Evite el uso de plaguicidas y productos de limpieza químicos, y nunca reuse contenedores o recipientes donde había algún producto químico.
- No queme los productos químicos y otra basura, ya que desprenden humos tóxicos al aire que respiramos.
- Si no logra convencer a su patrón de usar sustancias químicas menos dañinas en su lugar de trabajo, trate de no entrar en contacto con ellas. Póngase guantes, máscaras y ropa protectora, y lávese las manos con frecuencia para evitar que las sustancias químicas entren en contacto con sus alimentos y su boca.
- Insista en que el gobierno presione a las fábricas y a las plantas eléctricas para que desechen sus desperdicios de forma segura y que no contaminen. Para mayor información acerca de la movilización comunitaria para reducir el riesgo de las sustancias químicas, vea *Una guía comunitaria para la salud ambiental*, disponible a través de Hesperian.



La contaminación industrial logra penetrar nuestro cuerpo. Detener esta contaminación resultará en menos casos de cáncer.

Podemos lograr que haya menos cáncer cuando valoremos la vida humana más que las ganancias.