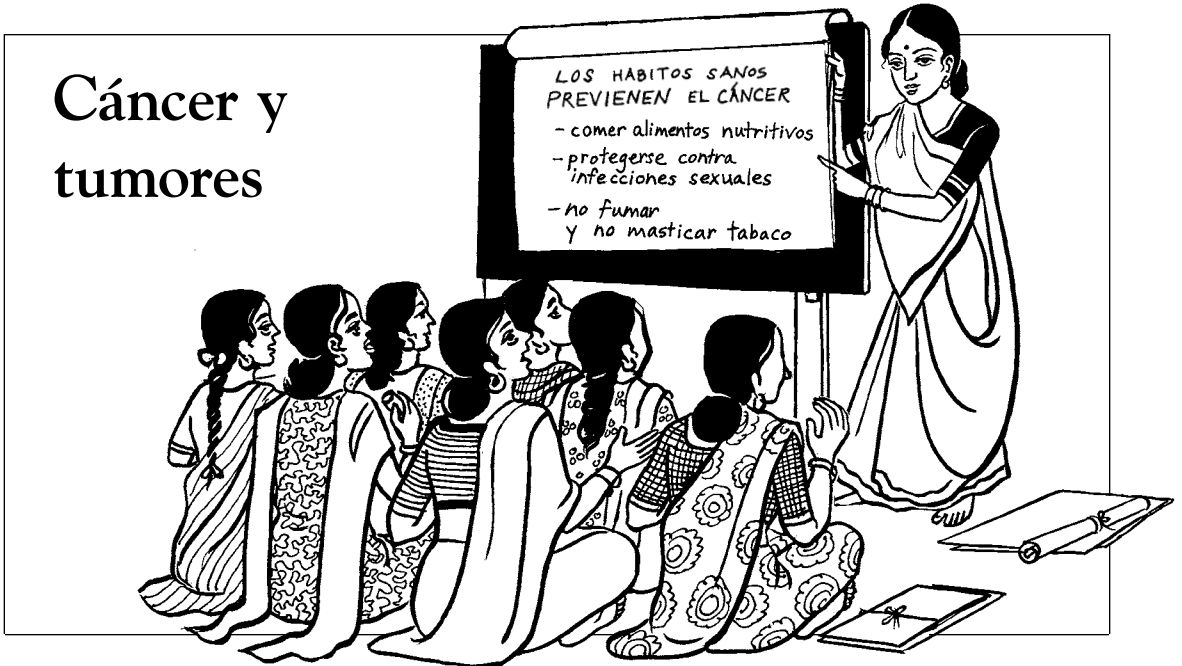


Capítulo 24

En este capítulo:

Cáncer	376
Las causas del cáncer	376
El cáncer puede curarse si se descubre y trata a tiempo . . .	376
Problemas del cérvix (cuello de la matriz)	377
Problemas comunes del cérvix.	377
Cáncer del cuello de la matriz	377
Problemas de la matriz	380
Tumores comunes de la matriz	380
Cáncer de la matriz	381
Problemas de los pechos.	382
Cáncer de los pechos	382
Problemas de los ovarios	383
Quistes en los ovarios	383
Cáncer de los ovarios.	383
Otros tipos comunes de cáncer	384
Cáncer de los pulmones.	384
Cáncer de la boca y de la garganta.	384
Cáncer del hígado.	384
Cáncer del estómago	384
Cuando el cáncer no es curable	385
La lucha por el cambio	385

Cáncer y tumores



El cáncer es una enfermedad grave que puede afectar a muchas partes diferentes del cuerpo. Si se trata en sus inicios, muchas veces es curable, pero si se deja por mucho tiempo, puede causar la muerte. Muchas personas que se enferman de cáncer mueren de ese mal, sobre todo aquéllas que tienen poco acceso a la atención médica.

Las mujeres con frecuencia no acuden a un trabajador de salud o a un médico sino hasta que están muy enfermas. Así que las mujeres que padecen de cáncer tienen una mayor probabilidad de enfermarse gravemente o de morir. Además, en algunos lugares se considera que las mujeres que tienen cáncer se hallan bajo una maldición. Por eso, puede que sus familias o sus comunidades las eviten. Este aislamiento no sólo es dañino para las mujeres que están enfermas, sino para la comunidad entera, dado que impide que todos lleguen a entender cómo el cáncer enferma a la gente.

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Todos los seres vivos, al igual que el cuerpo humano, están formados de células pequeñísimas que no se pueden ver más que con un microscopio. A veces, estas células cambian y crecen de un modo anormal y producen tumores (bultos). Algunos tumores desaparecen sin tratamiento. Pero algunos tumores crecen o se extienden y pueden producir problemas de la salud. **La mayoría de los tumores no son cancerosos, pero algunos sí.**

Muchas veces es posible sacar el cáncer del cuerpo mediante una operación o tratarlo con medicinas y radiación. La probabilidad de curarlo puede ser buena. Sin embargo, una vez que el cáncer se extiende, es más difícil curarlo y eventualmente se vuelve imposible hacerlo.



microscopio

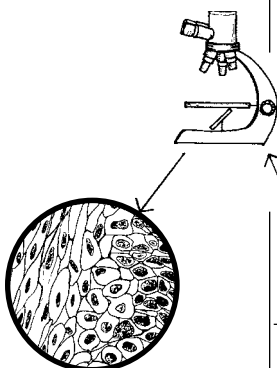
► 'Tumor' es otra forma de decir bulto. Algunos tumores son cancerosos y otros no.

Cáncer

► *El cáncer no es una infección. No es contagioso y una persona no se lo puede transmitir a otra.*



cómo mantener la salud



Las células del cáncer son tan pequeñas que para verlas es necesario usar un microscopio.

De los tipos de cáncer que solo afectan a las mujeres, los más comunes son el cáncer del *cuello de la matriz* (*cáncer del cérvix*), el de los pechos y el de la *matriz*. Otros tipos de cáncer que afectan tanto a los hombres como a las mujeres son el cáncer de los *pulmones*, del colon, del *hígado*, del estómago, de la boca y de la piel.

LAS CAUSAS DEL CÁNCER

No se saben las causas de la mayoría de los cánceres. Pero estas cosas pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer:

- fumar tabaco, que causa cáncer de los pulmones y también aumenta el riesgo de padecer de otros tipos de cáncer
- ciertas infecciones, como el VIH, la hepatitis B o ciertas formas de VPH (Virus de Papiloma Humano)
- comer alimentos que contienen demasiada grasa o sustancias químicas dañinas
- tomar la hormona estrógeno sola durante un largo período después de que ya no le venga la regla
- trabajar con ciertas sustancias químicas (como plaguicidas, tintes, pinturas y disolventes) o vivir alrededor de ellas

Además, si los parientes de una mujer han tenido cierto tipo de cáncer, es posible que ella corra un mayor riesgo de padecer el mismo tipo de cáncer (esto se llama un riesgo hereditario).

Los hábitos sanos ayudan a prevenir muchos tipos de cáncer. Eso significa comer alimentos *nutritivos* y evitar cosas que pueden producir cáncer. Por ejemplo:

- No fume ni mastique tabaco.
- Trate de no usar sustancias químicas dañinas en su hogar o en su trabajo (ni comer alimentos cultivados o conservados con ellas).

EL CÁNCER PUEDE CURARSE SI SE DESCUBRE Y SE TRATA A TIEMPO

El encontrar el cáncer en sus inicios muchas veces puede salvarle la vida, puesto que puede obtener tratamiento antes de que el cáncer se extienda. Algunos cánceres tiene señas de advertencia.

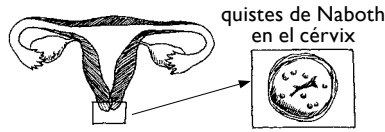


Otros cánceres muchas veces se pueden detectar con exámenes que se realizan a las personas saludables para asegurar que todo está normal. La prueba de Papanicolaou (prueba Pap) y la inspección visual son exámenes que pueden detectar el cáncer del cérvix (vea pág. 378). Una mamografía es un examen para detectar cáncer en los pechos.

Si usted tiene señas de advertencia, o un examen indica que algo podría andar mal, no espere. Siga las recomendaciones de este capítulo para encontrar el problema y tratarlo lo antes posible.

PROBLEMAS COMUNES DEL CÉRVIX QUE NO SON CÁNCER

Los **quistes de Naboth** son pequeños bultos o ampollas en el cérvix. No molestan, pero se pueden ver durante el *examen pélvico* (con un *especulo*). Estos quistes no causan problemas, así que no necesitan ningún tratamiento.



Los **pólipos** son bultos color rojo oscuro que a veces se hallan en el cérvix o dentro de la matriz. No necesitan tratamiento. Para mayor información acerca de ellos, vea 'Tumores comunes de la matriz', pág. 380.

Inflamación del cérvix. Muchas infecciones sexuales—como la tricomonas—afectan el cérvix y pueden producir tumores, llagas o irritación y sangrado después de tener relaciones sexuales. Para información sobre esos tipos de problemas y cómo tratarlos, vea el Capítulo 16.

CÁNCER DEL CUELLO DE LA MATRIZ (EL CÉRVIX)

El cáncer del cuello de la matriz es la causa más común de muerte por cáncer de las mujeres en muchas partes del mundo. La causa principal de este tipo de cáncer es el Virus del Papiloma Humano, o VPH. Hay muchos tipos de VPH pero solo algunos causan el cáncer del cérvix. (Otro tipo de VPH causa las verrugas genitales).

El VPH es una infección común. Mucha gente la tendrá alguna vez en la vida pero generalmente desaparece sin tratamiento. Las infecciones del VPH que no desaparecen (son persistentes) pueden causar el cáncer tiempo después. Dado que este cáncer crece lentamente, hay tiempo para detectarlo temprano y curarlo por completo. Desgraciadamente, muchas mujeres mueren de cáncer del cérvix porque nunca se dan cuenta que lo tienen.

El mejor momento para hacerse una prueba para detectar el cáncer del cérvix es a los 30 años de edad, y cada 3 a 5 años en adelante. Las mujeres con VIH tienen más probabilidad de contraer el cáncer del cérvix porque su sistema inmune no puede resistir la infección por VPH. Ellas deben hacerse el examen aun si no han cumplido los 30 años. Si el resultado es normal, deben repetir el examen cada 3 años.

Señas de advertencia:

Las señas del cáncer del cérvix generalmente no se sienten hasta que el cáncer se ha extendido y es más difícil de curar. Pero muchas veces hay señas de pre-cáncer en el cérvix que se pueden detectar durante el examen pélvico. Por eso es tan importante hacerse examinar periódicamente.

Las señas de advertencia del cáncer más avanzado incluyen el *sangrado anormal* de la vagina (incluyendo el sangrado después de tener relaciones sexuales), y un *desecho* persistente y anormal o mal olor en la vagina. Si tiene alguna de estas señas, trate de hacerse un examen pélvico con inspección visual o la prueba Pap.

Problemas del cérvix (cuello de la matriz)

infecciones sexuales



la historia de Mira

IMPORTANTE

Si usted toma medicinas para un desecho vaginal y no se mejora, debe tratar de conseguir que le examinen el cérvix y que le hagan una prueba que detecta cáncer.

► Si usted es una trabajadora de salud, trate de capacitarse para hacer las pruebas de detección del cáncer cervical. Anime a su comunidad a que ofrezca las pruebas y el tratamiento de bajo costo (crioterapia).



Las pruebas periódicas de detección del cáncer cervical pueden salvar muchas vidas.

Detección y tratamiento del cáncer del cérvix

El cáncer del cérvix se puede curar si se descubre antes de que presente señales de advertencia. Por eso conviene hacerse periódicamente una prueba de detección. Hay 3 pruebas que un trabajador de salud puede hacer durante el examen pélvico. Cada prueba requiere que se toque el cuello de la matriz con un hisopo o una escobilla pequeña. Las pruebas no duelen.

Inspección visual

Un trabajador de salud examina el cérvix mirándolo a través del espéculo (vea la página 536). Luego remoja con vinagre (ácido acético) el algodón en la punta de un hisopo o una espátula y lo pasa suavemente encima del cérvix. Si hay células anormales se verán como manchas blancas después del contacto con el vinagre. El resultado se sabe de inmediato y a veces se puede tratar el mismo día. La inspección visual es de bajo costo y es fácil de aprender.

La prueba de Papanicolau (prueba Pap)

Un trabajador de salud frota suavemente el cérvix con una espátula pequeña. Así toma una muestra de células que envía a un laboratorio. Con un microscopio, se buscan células anormales que podrían ser cáncer o pre-cáncer. Usted debe volver en 2 ó 3 semanas para los resultados.

La prueba para detectar el VPH

Al igual que la prueba Pap, un trabajador de salud toma una muestra de células del cérvix y la envía a un laboratorio para ver si hay VPH. Esta prueba no detecta células anormales. Ud. debe volver en 2 ó 3 semanas para recibir el resultado. Si el resultado es positivo por VPH no significa que tiene cáncer, pero indica que debe hacerse una prueba Pap o una inspección visual.

Otras pruebas

A veces se usan estas pruebas cuando la inspección visual o la prueba Pap muestra células anormales en el cérvix:

- **Colposcopia.** Un médico mira el cérvix con un lente especial que hace que el cérvix se vea más grande y que sea más fácil ver las señales de cáncer.
- **Biopsia.** Un trabajador de salud quita un pedacito del cérvix y lo envía a un laboratorio donde se examina para ver si las células anormales son cáncer.

¿Con qué frecuencia las mujeres deben hacerse una prueba de detección?

Para detectar el cáncer del cérvix cuando todavía se puede tratar de un modo simple y eficaz, las mujeres deben hacerse una prueba cada 3 a 5 años, comenzando a la edad de 30 años, ó

- 1 año después de un resultado positivo por VPH seguido por una prueba Pap o inspección visual con un resultado negativo.
- 1 año después de una prueba Pap que mostró células anormales para asegurarse de que aquellas células no hayan desarrollado cáncer.
- 1 año después de un tratamiento por el pre-cáncer para asegurarse de que se haya eliminado.

Tratamiento:

Si un examen demuestra que tiene pre-cáncer o cáncer usted necesita tratamiento. El tratamiento para pre-cáncer es sencillo. La *crioterapia* congela el cérvix y así elimina el pre-cáncer en pocos minutos, y se puede hacer en una clínica primaria. Otros tratamientos son cirugías que quitan la parte del cérvix afectada (la excisión electroquirúrgica, conocida como LEEP por su sigla en inglés, y la biopsia en cono).

El cáncer es curable cuando se detecta y se trata antes de que se extienda. Si el cáncer afecta solamente el cérvix, es posible que necesite radioterapia, sola o después de una histerectomía (cirugía que quita el cérvix y toda la matriz). Si el cáncer se detecta además en otras partes del cuerpo, posiblemente necesite una cirugía mayor para quitar todas las partes afectadas por el cáncer.

Se pueden prevenir las muertes por el cáncer del cérvix

Para reducir los riesgos de desarrollar el cáncer del cérvix podemos...

- trabajar unidas para reducir los riesgos que presentan las mujeres. Es de especial importancia que las jóvenes puedan evitar tener relaciones sexuales hasta que su cuerpo se haya desarrollado completamente. Además, todas las mujeres deben poder protegerse contra las infecciones sexuales, incluyendo el VIH.
- ayudar a las mujeres a no fumar tabaco.
- informarnos sobre las pruebas de detección para el cáncer y trabajar para que sean más accesibles.

Puede parecer muy caro desarrollar programas para la detección del cáncer, pero es más barato que proveer tratamiento. Un programa de detección puede ayudar al mayor número de mujeres y a la vez ser lo más económico si...

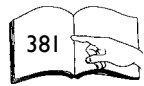
- prioriza a las **mujeres mayores**. Las mujeres jóvenes rara vez desarrollan cáncer del cérvix. Las mujeres mayores de 35 años tienen un riesgo más elevado.
- **hace la prueba al mayor número posible de mujeres**, aunque esto signifique hacerles la prueba menos seguido. Un programa detectará más casos de cáncer si revisa a todas las mujeres cada 5 a 10 años, que si revisa a menos mujeres con mayor frecuencia.
- **capacita a los trabajadores de salud** a hacer el examen visual, la crioterapia y la prueba Pap.

Una nueva vacuna contra el VPH ya se está usando en muchos países **para proteger a las jóvenes del cáncer del cérvix**. Una joven tiene que ser vacunada antes de que empiece a tener relaciones sexuales. Averigüe si está disponible en su región.



decisiones acerca del tratamiento

► Si necesita tratamiento para el cáncer, tal vez tenga que ir a un hospital grande o especializado.



histerectomía



Problemas de la matriz



examen pélvico



anemia

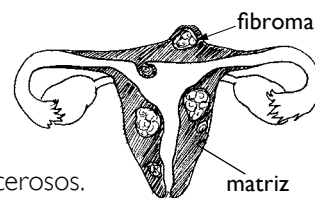


D y C

TUMORES COMUNES DE LA MATRIZ

Fibromas

Los fibromas son tumores de la matriz. Pueden causar sangrado anormal de la vagina, dolor en la parte baja del vientre y malpartos repetidos. Casi nunca son cancerosos.

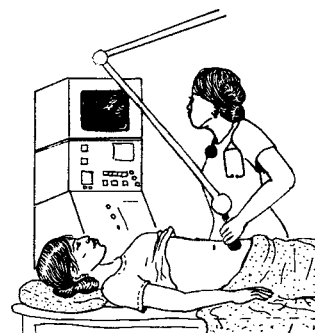


Señas:

- regla pesada o sangrado en momentos inesperados del mes
- dolor o sensación de pesadez en la parte baja del vientre
- dolor profundo durante las relaciones sexuales

Detección y tratamiento de los fibromas

Los fibromas generalmente se detectan durante un examen pélvico. La matriz se puede sentir demasiado grande o tener una forma rara. Para saber qué tan grandes son los fibromas, se puede hacer una prueba llamada *ultrasonido*, si ésta está disponible.

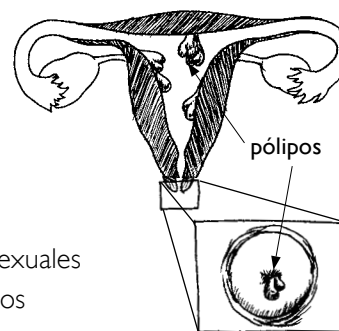


Un ultrasonido puede mostrar qué tan grandes son los fibromas.

Si los fibromas causan problemas, se pueden quitar mediante una operación. A veces es necesario quitar toda la matriz. Pero la mayor parte del tiempo, no se necesita una operación porque los fibromas generalmente se vuelven más pequeños después de la menopausia y dejan de causar problemas. Si los fibromas hacen que la regla sea pesada, la mujer puede padecer de *anemia*. Debe tratar de comer alimentos ricos en hierro.

Pólipos

Los pólipos son bultos o tumores rojo oscuro que pueden crecer dentro de la matriz o en el cérvix. Rara vez son cancerosos.



Señas:

- sangrado después de las relaciones sexuales
- regla pesada o sangrado en momentos inesperados del mes

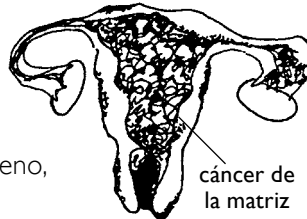
Detección y tratamiento de los pólipos

Durante un examen pélvico, una persona con la capacitación apropiada puede ver y quitar los pólipos que se hallan en el cérvix. El proceso es sencillo y no causa dolor. Para encontrar y quitar pólipos que están dentro de la matriz, es necesario raspar la matriz por dentro (a esto se le llama D y C). Los pólipos son enviados a un laboratorio para asegurarse de que no sean cancerosos. Después de sacar los pólipos, éstos generalmente no vuelven a aparecer.

CÁNCER DE LA MATRIZ (CÁNCER UTERINO O CÁNCER ENDOMETRIAL)

El cáncer de la matriz generalmente comienza en la capa de adentro de la matriz (llamada endometrio). Si no es tratado, puede extenderse por el resto de la matriz y también llegar a otras partes del cuerpo. Este tipo de cáncer afecta con mayor frecuencia a las mujeres que...

- son mayores de 40 años, sobre todo si ya han pasado por la *menopausia*.
- son gordas.
- tienen *diabetes*.
- han tomado la hormona llamada estrógeno, sin tomar también progesterona.



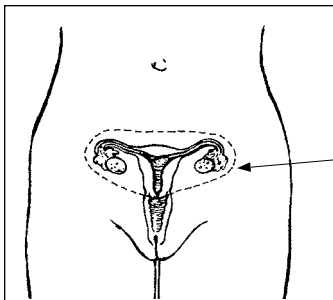
Señas:

- regla pesada
- regla irregular o sangrado en momentos inesperados del mes
- sangrado después de la menopausia

IMPORTANTE Si usted tiene cualquier tipo de sangrado, aunque sea muy leve (unas pocas manchas), después de que haya terminado con la menopausia (12 meses sin tener la regla), vaya a que la revise un trabajador de salud para asegurarse de que no tenga cáncer.

Detección y tratamiento del cáncer de la matriz

Para averiguar si una mujer tiene cáncer de la matriz, un trabajador de salud capacitado debe hacer un raspado de la matriz por dentro (D y C) o hacer una biopsia y enviar el tejido a un laboratorio para que revisen si tiene cáncer. De ser así, hay que sacar la matriz (mediante una operación llamada histerectomía) lo antes posible. Puede que la mujer también reciba radiación.



Histerectomía

En una histerectomía a veces sólo se saca la matriz, y a veces también se sacan las trompas y los ovarios. Los ovarios producen hormonas que dan protección contra las enfermedades del corazón y contra el desgaste de los huesos. Por eso, siempre que sea posible, es mejor no sacarlos. Hable con un médico al respecto.

El cáncer de la matriz es curable si se detecta en sus inicios. Ya que ha avanzado, es más difícil curarlo.

IMPORTANTE Cualquier mujer mayor de 40 años que tenga sangrado fuera de lo normal debe ir a que la revise un trabajador de salud.



sangrado anormal, 359
sangrado fuerte o a medio mes, 129

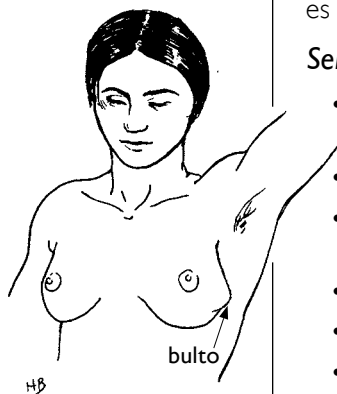
Problemas de los pechos



examen de los pechos



infecciones de los pechos



Bultos en los pechos

Los bultos en los pechos son muy comunes en la mayoría de las mujeres, sobre todo los bultos que son blandos y están llenos de líquido (quistes). Éstos generalmente cambian durante el ciclo mensual de la mujer y, si uno los oprime, a veces causan dolor. **Muy pocos de los bultos en los pechos son cancerosos.** Pero como el cáncer de los pechos siempre es una posibilidad, una mujer debe tratar de revisarse los pechos en busca de bultos una vez al mes (vea las 'señas de advertencia' más adelante).



Desecho del pezón

Un desecho claro o lechoso que sale de uno o ambos pezones generalmente es normal si la mujer ha dado pecho a un bebé hace menos de un año. Un desecho café (marrón), verde o sangriento puede ser señal de cáncer—sobre todo si sólo sale de un pezón. Acuda a que la revise un trabajador de salud que pueda examinarle los pechos.

Infección de los pechos

Si un área en un pecho se le pone roja y caliente a una mujer que está dando pecho a un bebé, ella probablemente tiene *mastitis* o un *absceso*. Eso no es cáncer y es fácil de curar. Si la mujer no está dando pecho, el problema sí podría ser señal de cáncer.



CÁNCER DE LOS PECHOS

El cáncer de los pechos por lo general crece lentamente. Si se detecta en sus inicios, a veces se puede curar. Es difícil saber a quién le dará cáncer de los pechos. El riesgo puede ser mayor para una mujer cuya madre o hermanas han tenido cáncer de los pechos o para una mujer que ha tenido cáncer de la matriz. El cáncer de los pechos es más común en las mujeres mayores de 50 años.

Señas de advertencia:

- un bulto duro, con una forma irregular, que no causa dolor, que sólo se halla en un pecho y que no se mueve bajo la piel
- enrojecimiento o una llaga en el pecho que no sana
- piel del pecho que está hundida o que se ve áspera y tiene hoyitos, como la cáscara de una naranja o de un limón
- un pezón que cambia y empieza a hundirse
- desecho anormal que sale del pezón
- hinchazón bajo el brazo que no duele y no se quita
- dolor en el pecho que dura más de 4 a 6 semanas

Si usted tiene una o más de estas señas, consulte a un trabajador de salud de inmediato.

Detección y tratamiento del cáncer de los pechos

Si usted se examina los pechos regularmente, es probable que se dé cuenta si hay algún cambio o si se desarrolla un nuevo bulto. Una radiografía especial llamada mamografía puede detectar un tumor cuando aún sea muy pequeño y menos peligroso. Pero las mamografías no se consiguen en muchos lugares, y también son caras. Además, no indican con certeza si un bulto es canceroso.

La única forma de saber con certeza si una mujer tiene cáncer de los pechos es por medio de una biopsia. Ésta consiste en que un médico quite parte del bulto o el bulto entero con una aguja o un cuchillo especial y lo mande a un laboratorio para averiguar si es cáncer.

El tratamiento depende de qué tan avanzado esté el cáncer y de lo que esté disponible en su área. Si un tumor es pequeño y se lo halla cuando apenas está empezando a crecer, puede ser suficiente quitarlo. Pero para algunos casos de cáncer de los pechos, es necesario hacer una operación para quitar el pecho entero. A veces los médicos también recomiendan medicinas y radiación.

Nadie sabe aún cómo prevenir el cáncer de los pechos. Pero sí sabemos que hay mayores probabilidades de curar el cáncer si éste es hallado y tratado en sus inicios. A algunas mujeres nunca les vuelve a dar. A otras, el cáncer les vuelve a dar años después. El cáncer puede aparecer en el otro pecho o en otras partes del cuerpo, aunque esto último es menos frecuente.

QUISTES EN LOS OVARIOS

Estos quistes son bolsitas llenas de líquido que pueden aparecer en los ovarios. Sólo se dan durante los años de fertilidad, entre la *pubertad* y la *menopausia*. Un quiste puede producir dolor de un lado de la parte baja del *abdomen* y reglas irregulares. Pero la mayoría de las mujeres sólo se enteran de que tienen un quiste cuando un trabajador de salud siente uno durante un examen pélvico.

La mayor parte de los quistes sólo duran unos cuantos meses y desaparecen solos. Pero algunos pueden volverse muy grandes y es necesario hacer una operación para quitarlos. Si usted tiene dolor fuerte, consulte a un trabajador de salud de inmediato.

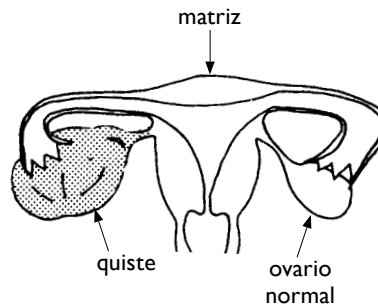
CÁNCER DE LOS OVARIOS

El cáncer de los ovarios no es común. Generalmente no hay señales de advertencia, pero, durante un examen pélvico, puede que un trabajador de salud sienta que un ovario está muy grande. El tratamiento puede incluir una operación, medicinas y radiación, pero este tipo de cáncer es muy difícil de curar.



cómo examinarse los pechos

► Acuda a un trabajador de salud de inmediato si usted ha tenido cáncer de los pechos y encuentra otro bulto en uno de sus pechos o si nota otras de las señales de advertencia del cáncer.



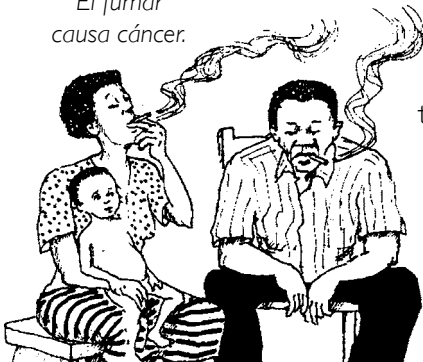
Problemas de los ovarios



dolor muy fuerte en el abdomen

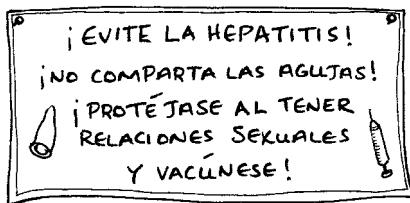
Otros tipos comunes de cáncer

El fumar causa cáncer.

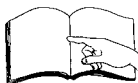


► Las señas del cáncer de los pulmones son las mismas que las de la tuberculosis (TB). Consiga ayuda médica si usted tiene esas señas.

Las hepatitis B y C pueden causar el cáncer del hígado.



► Trate de lograr que la vacuna contra la hepatitis B se consiga en su comunidad.



infecciones sexuales,
261
hepatitis B, 277

CÁNCER DE LOS PULMONES

El fumar tabaco es la causa principal del cáncer de los pulmones. Este tipo de cáncer es más frecuente en los hombres porque ellos fuman más que las mujeres. Pero en cuanto más mujeres fuman, más mujeres padecen cáncer de los pulmones. En algunos países, más mujeres mueren del cáncer de los pulmones que de ningún otro tipo de cáncer.

Y en muchos lugares, las muchachas están empezando a fumar tanto, y a edades tan tempranas, como los muchachos. A medida que más jovencitas crezcan fumando tabaco, habrán más mujeres con cáncer del pulmón en el futuro.

El cáncer de los pulmones generalmente no afecta a una persona sino hasta después de la edad de 40 años. Si una mujer deja de fumar, baja mucho su riesgo de enfermarse de cáncer de los pulmones. Las señas (toser sangre, bajar de peso, tener dificultades para respirar) aparecen cuando el cáncer ya está avanzado y es difícil de curar. El

tratamiento puede incluir operaciones para quitar parte del pulmón, medicinas y radioterapia.

CÁNCER DE LA BOCA Y DE LA GARGANTA

El fumar o masticar tabaco y algunos tipos de VPH pueden causar cáncer de la boca y de la garganta. Si tiene la voz ronca por mucho tiempo, si siente dolor cuando traga, o si tiene dolor de garganta o llagas en la boca que no sanan, consulte a un médico.

CÁNCER DEL HÍGADO

Algunas personas se enferman de cáncer del hígado años después de tener hepatitis B o C. Las señas de este tipo de cáncer son un abdomen hinchado y debilidad general. Consulte a un trabajador de salud si usted piensa que podría tener cáncer del hígado.

Las hepatitis B y C se pueden evitar usando protección durante las relaciones sexuales y no compartiendo las agujas o jeringas. También, hay una vacuna contra la hepatitis B. Los bebés pueden ser vacunados al nacer. Los adultos se pueden vacunar a cualquier edad.

CÁNCER DEL ESTÓMAGO

El cáncer del estómago suele afectar a las mujeres y a los hombres después de los 40 años de edad. Generalmente no presenta señas sino hasta estar bastante avanzado. La cirugía, la radioterapia y las medicinas fuertes son los únicos tratamientos y posiblemente no tengan éxito.

A veces la causa del cáncer del estómago es una bacteria (*H. pylori*) que se puede tratar con medicinas, y el tratamiento puede prevenir el cáncer. Las señas son similares a la indigestión o el acidez. Si tiene estas señas con frecuencia por mucho tiempo, hable con un trabajador de salud sobre un examen y tratamiento.

Muchos cánceres son curables, pero otros no, sobre todo cuando se han extendido a varias partes del cuerpo. Además, los hospitales que ofrecen tratamiento para el cáncer con frecuencia están lejos, en las ciudades grandes, y el tratamiento es caro.

A veces, cuando se halla el cáncer ya tarde, no es posible curarlo. En esos casos, puede ser mejor quedarse en casa y recibir los cuidados de la familia. Ésta puede ser una temporada muy difícil. Coma lo mejor que pueda y descanse bastante. Puede que las medicinas para dormir, para el dolor y para la ansiedad, le ayuden a estar más cómoda (vea pág. 482). El hablar con un ser querido puede ayudarle a usted a prepararse para la muerte y a hacer planes para el futuro de su familia.



Quando el cáncer no es curable

Si usted está cuidando a alguien que necesita permanecer en cama o que está muriendo, vea la información de las siguientes páginas: 142, 143, 306, 308, 309 y 372.

Muchas muertes innecesarias debidas al cáncer podrían ser evitadas si más cánceres fueran detectados y tratados a tiempo. Para ayudar a lograr que eso suceda, organice a los hombres y a las mujeres para que luchen por...

- mejores programas de detección del cáncer en los servicios médicos locales y en las áreas rurales.
- capacitación que permita a los trabajadores de salud locales hacer exámenes de los pechos, pruebas de Pap y exámenes visuales para detectar el cáncer cervical.
- capacitación para las promotoras de salud y el equipo para hacer la crioterapia.
- mayor información en la comunidad sobre cómo evitar el cáncer, quién corre el riesgo de enfermarse, cuáles son las señas de advertencia y los beneficios de los programas de detección.
- pruebas de VPH y servicios médicos económicos para mujeres que tienen cáncer.

También es importante que las mujeres...

- aprendan a examinarse los pechos ellas mismas.
- sepan cuáles son las señas del cáncer, sobre todo del cáncer de la matriz, de los pechos y del cérvix.

Cuando los miembros de una comunidad entienden mejor cuáles son las cosas que pueden producir cáncer, es más probable que ellos puedan evitar esas cosas. Eso puede prevenir la aparición de muchos cánceres. Ayude a las personas en su comunidad a entender que pueden evitar muchas muertes innecesarias a manos del cáncer si no fuman ni mastican tabaco, y si las mujeres pueden protegerse contra las infecciones sexuales.

La lucha por el cambio