

## VITAMINAS CONTRA EL CÁNCER GÁSTRICO



DESCÚBRELAS AQUÍ



El cáncer de estómago, también conocido como **cáncer gástrico**, se origina en el estómago.

El cáncer de estómago o cáncer gástrico puede considerarse un enemigo inicialmente silencioso. En este tipo de cáncer como en otros cánceres, se producen células malignas que se reproducen o crecen sin control, en este caso las células de ubican en alguna **porción del estómago**.

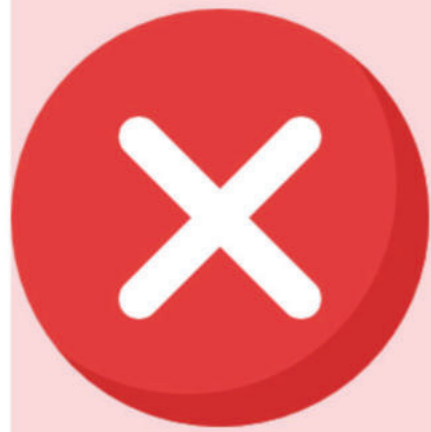
De acuerdo con cifras registradas por GLOBOCAN 2020, este tipo de cáncer es el 5 en frecuencia mundial con 1.089.103 casos nuevos por año y ocasionando 768.793 muertes al año.

**En Colombia este tipo de cáncer ocupa el cuarto puesto en incidencia con 8214 casos nuevos por año.**

Los cánceres de estómago tienden a desarrollarse lentamente en un período de muchos años. Antes de que se forme un verdadero cáncer, a menudo ocurren cambios precancerosos en el revestimiento interno (mucosa) del estómago. Estos cambios tempranos casi nunca causan síntomas y, por lo tanto, no se detectan.

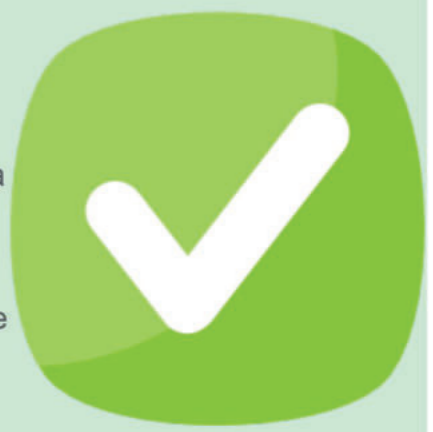
Los tumores cancerosos que comienzan en diferentes secciones del estómago podrían producir síntomas diferentes y suelen tener consecuencias diferentes. La localización del cáncer también puede afectar las opciones de tratamiento. Por ejemplo, los cánceres que se originan en la unión gastroesofágica son clasificados y tratados de la misma forma que los cánceres de esófago.

### Factores de riesgo **NO MODIFICABLES**



- ✓ **Edad:** se ha encontrado mayor número de casos de cáncer de estómago en personas entre los 60 y 89 años, notándose que la enfermedad se presenta en mayores de 50 años.
- ✓ **Género:** A nivel mundial y en Colombia el mayor número de casos se presenta en varones.
- ✓ **Etnia:** este tipo de cáncer se presenta con mayor frecuencia en personas de los grupos; hispanos, asiáticos, negros
- ✓ **Lugar de origen:** las regiones del mundo en las que este tipo de cáncer presentó mayor número de casos en 2020 son África, el Caribe, Centro América y Suramérica. (Organización Mundial de la Salud. Agencia Internacional de Investigación en Cáncer, 2020)
- ✓ **Antecedentes familiares y personales:** se ha encontrado mayor probabilidad de desarrollar cáncer de estómago en personas con antecedentes familiares de este tipo de cáncer o con antecedentes personales de anemia perniciosa, linfoma de estómago, gastropatía hipertrófica, pólipos estomacales, infección por Virus de Epstein Barr o mononucleosis infecciosa entre otras.

### Factores de riesgo **MODIFICABLES**



- ✓ **Hábitos alimenticios:** el cáncer de estómago se ha relacionado con el consumo alto de alimentos ahumados, proteínas tratadas con sal, alto consumo de sal, vegetales conservados en vinagre y embutidos.
- ✓ **Tabaquismo:** el consumo de cigarrillo también se encuentra participando en el desarrollo de este tipo de cáncer, el riesgo a desarrollarlo se duplica en personas fumadoras.
- ✓ **Sobrepeso / obesidad:** el peso no adecuado para la talla puede estar asociado al desarrollo de cáncer como resultado a los procesos inflamatorios crónicos que producen esta condición, Aunque no existen suficientes evidencias se ha relacionado este factor con el desarrollo de cáncer en la porción del cardias.
- ✓ **Alcoholismo:** el abuso en el consumo de alcohol se relaciona con el desarrollo de muchas enfermedades entre ellas el cáncer.
- ✓ **Infección crónica por Helicobacter Piloni:** se relaciona directamente a la infección con esta bacteria con la generación de inflamación crónica y cambios en las células de la mucosa gástrica, llamada gastritis atrófica crónica, las cual a su vez es precursora de cáncer, es el principal factor de riesgo para cáncer de estómago.

**El cáncer de estómago en etapa inicial pocas veces causa síntomas, razón por la cual el cáncer de estómago es tan difícil de detectar tempranamente. Los signos y síntomas del cáncer de estómago pueden incluir:**

#### Síntomas:

- Poco apetito
- Pérdida de peso (sin tratar de bajar de peso)
- Dolor abdominal
- Malestar impreciso en el abdomen, generalmente justo encima del ombligo
- Sensación de llenura en el abdomen superior después de comer una comida liviana
- Acidez (agras) o indigestión
- Náusea
- Vómito, con o sin sangre
- Hinchazón o acumulación de líquido en el abdomen
- Sangre en las heces fecales
- Recuento bajo de glóbulos rojos (anemia)  
Dado que esta sintomatología no es exclusiva de Cáncer de estómago se debe prestar atención a la aparición de uno o varios y consultar oportunamente con el médico.

#### Prevención:

A pesar de que aún no se cuenta con una guía que permita trazar pautas preventivas específicas para este tipo de cáncer, existen medidas que se pueden adoptar para controlar los factores de riesgo modificables.



Finalmente acuda a su médico de forma rutinaria y siempre que presente síntomas que no sean normales, allí podrá acceder a pruebas diagnósticas que pueden determinar la presencia de enfermedades relacionadas con cáncer e iniciar tratamientos de forma oportuna.

- ✓ **Tratamiento para Helicobacter Piloni:** si le han diagnosticado esta infección realice el tratamiento completo de acuerdo con las indicaciones del médico y acuda a los controles correspondientes

✓ **Consumo de frutas y verduras:** el alto consumo de alimentos ricos en antioxidantes como: Betacarotenos, selenio, vitamina C, polifenoles, vitamina E y flavonoles; se relaciona como uno de los principales factores protectores contra el cáncer. Tomar dos o más porciones de frutas y verduras frescas y debidamente higienizadas, proporciona el aporte diario necesario. La mejor medicina es implementar hábitos saludables.

✓ **Evitar el consumo de alimentos relacionados con cáncer:** Se recomienda evitar el consumo de carnes, pescados ahumados o tratados con sal, evitar el consumo de alimentos con nitritos en su procesamiento, evitar los embutidos, no comer alimentos con sobre cocción o quemados y disminuir al máximo el consumo de sal.

## VITAMINAS CONTRA EL CÁNCER GÁSTRICO



MEDCANCER  
Por la vida

LIGA COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER

### EJERCICIO

LA MEJOR MEDICINA ES IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES



## VITAMINAS CONTRA EL CÁNCER GÁSTRICO

MEDCANCER  
Por la vida

LIGA COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER

- ✓ **Dejar el cigarrillo:** suspender por completo el consumo del cigarrillo traerá beneficios para la salud.

- ✓ **Disminuir la ingesta de alcohol:** la moderación en el consumo de alcohol permite que tenga efectos positivos para la salud.

- ✓ **Ejercicio:** adicionar a los anteriores hábitos una rutina de ejercicios, por lo menos tres veces a la semana, favorecerá los procesos vitales, ayudará a controlar su peso dentro de rangos adecuados.

Referencias:  
Liga Colombiana contra el Cáncer  
American Cancer Society

Más información: [direccionsocial@ligacancercolombia.org](mailto:direccionsocial@ligacancercolombia.org)