

**Date una  
oportunidad  
de luchar**



**Una vida saludable puede prevenir el cáncer**

Tras la menopausia incremental el riesgo de padecer cáncer. Sin embargo adoptar un estilo de vida saludable reduce significativamente este riesgo.

Para más información visite [www.aeem.es](http://www.aeem.es)



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

## Adopta cambios en tu estilo de vida. Te aportará beneficios en tu salud.

**Conoce el riesgo de cáncer en la mediana edad.**

**Al envejecer, las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer; adoptar medidas saludables en el estilo de vida y estar informada te puede ayudar a prevenir el cáncer.**

### ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio en la vida natural, no es una enfermedad. Es una transición y la experiencia de cada mujer es muy individual. Cuando una mujer se acerca a la perimenopausia, hay una disminución de hormonas sexuales: estrógeno, progesterona y la testosterona. Estos cambios hormonales marcan el final de la capacidad de la mujer de ovular y tener hijos y puede dar lugar a un periodo menstrual final. La transición a la menopausia puede durar varios años (la media es de 4 años), de forma que una mujer no es considerada post-menopáusica hasta que lleve al menos 12 meses seguidos sin menstruación. [1]. La mayoría de las mujeres llegan a la menopausia natural entre los 45 y 55 años; la edad media en la que llegan a la menopausia son los 51 años, dependiendo de su etnia. Desafortunadamente, los síntomas de la menopausia pueden afectar a las mujeres de diversas maneras durante unos cuantos años. [2].



### Síntomas de la menopausia

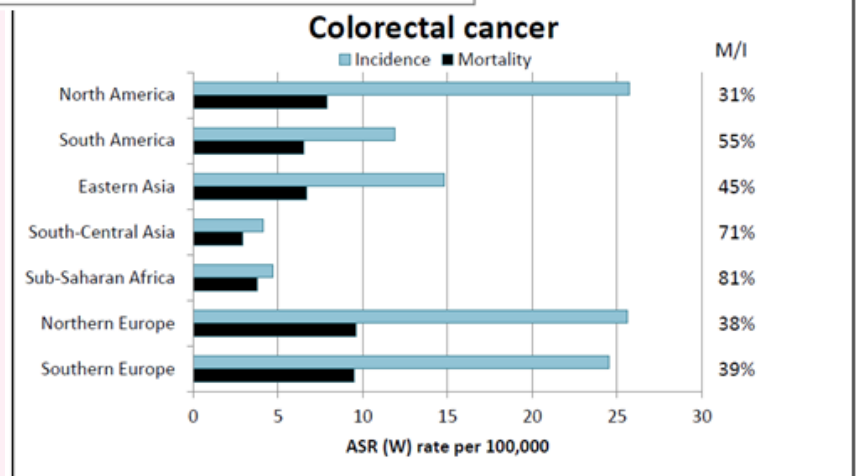
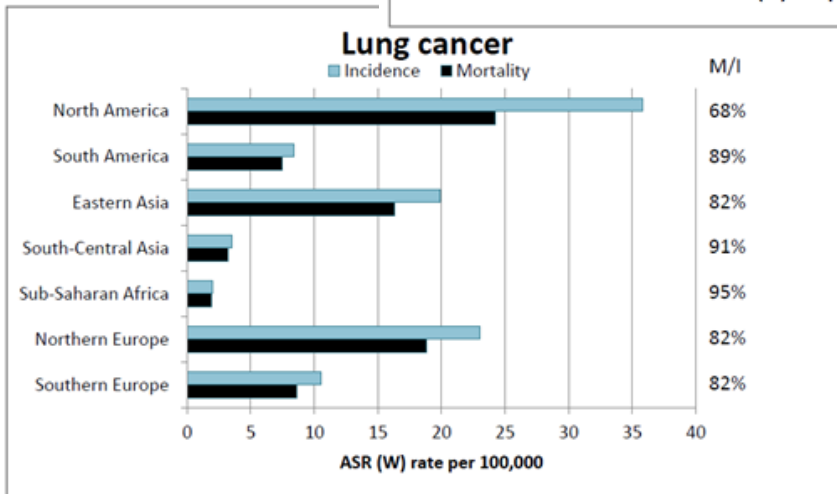
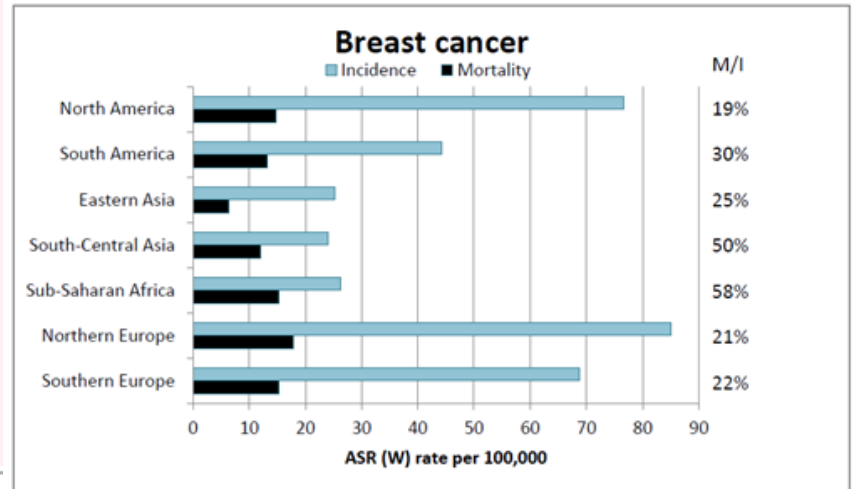
Debido a las fluctuaciones extremas de los niveles de hormonas, los síntomas más comunes y problemáticos de la menopausia son los sofocos y los sudores nocturnos. [3]. Otros síntomas son el dolor corporal, pérdida de la libido, mayor frecuencia urinaria y dificultades para dormir. Algunos de estos síntomas mejoran con el tiempo y pueden llegar a desaparecer en la post menopausia. Síntomas específicamente debidos a los niveles bajos de estrógeno, que incluyen sequedad vaginal y la sequedad de la piel, pueden continuar después de la menopausia durante muchos años. [4].

### Conoce el riesgo de cáncer en la mediana edad

El cáncer es una enfermedad causada por las células normales que crecen de una manera incontrolable y anormal. Tal multiplicación en el número de células llega a formar unas masas, denominadas “tumores” o “neoplasias”, que en su expansión destruyen y sustituyen a los tejidos normales. No todos los tumores son cancerosos. Los tumores benignos no crecen sin control, no invaden los tejidos vecinos, y no se diseminan por todo el cuerpo, mientras que los tumores cancerosos se extienden a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático o el torrente sanguíneo. [5]. Hay más de 200 diferentes tipos de cáncer conocidos que afectan a los seres humanos y de aproximadamente entre un 5 y un 10% de los cánceres son hereditarios. [6]. Determinar qué causa el cáncer es complejo. La aparición del cáncer aumenta con la edad. Hay muchos factores que incrementan el riesgo de cáncer, como fumar, ciertas infecciones (cáncer cervical), exposición a radiaciones, obesidad, alcohol, el sedentarismo y factores ambientales. [7]. Estos factores pueden dañar directamente a los genes o combinarse con defectos genéticos existentes en nuestras células para causar la enfermedad. [8]. Por ejemplo, fumar juega un papel dominante en el desarrollo del cáncer de pulmón, mientras que la obesidad es un factor importante en el desarrollo de cáncer de endometrio, colon y mama. Asimismo, el número de parejas sexuales, el tabaquismo y el virus del papiloma humano (verrugas genitales) tienen una fuerte correlación con el cáncer cervical. El cáncer puede ser detectado de diferentes maneras: haciendo pruebas diagnósticas ante ciertos signos y síntomas que pueden hacer sospechar de la presencia de un tumor, mediante pruebas de detección y diagnóstico en programas de screening, etcétera. El cáncer se trata generalmente con quimioterapia, radioterapia o cirugía. Las posibilidades de sobrevivir al cáncer varían en gran medida por el tipo de cáncer, su localización y lo avanzado que se encuentre en el inicio del tratamiento. Aunque el cáncer puede afectar a personas de todas las edades, el riesgo de desarrollar cáncer aumenta con la edad. [9].

## Datos y cifras

Las enfermedades cardio / circulatorias representan el 35% - 40% de las causas de muerte en los países desarrollados y el 20% - 25% de las mujeres morirán de cáncer en Europa Occidental, Australia, el este de Asia y el sur de América Latina, Norteamérica y Asia-Pacífico, en estos dos últimos casos sobre todo en grupos de población femenina de un nivel económico alto. El cáncer de mama, cáncer de pulmón y el cáncer colorrectal son frecuentes en la mayoría de las regiones del mundo: [10].



## Investigación

La Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) realizó una revisión sistemática para resumir la literatura sobre el impacto de la menopausia y los factores de riesgo asociados de cáncer publicada en prestigiosa revista *Climateric* [10.]. Como resultado de dicha revisión, la IMS concluye que el cáncer es una causa importante de muerte y que una falta de acceso a la atención sanitaria sigue siendo la principal causa del cáncer de cuello de útero.

Estrategias preventivas (reducir el consumo de Tabaco y alcohol, perder peso, llevar una dieta saludable y mantener una actividad física) y la implementación de programas de screening y cribado podrían ayudar significativamente a disminuir la incidencia y mortalidad del cáncer. El ratio de mortalidad/incidencia es mayor en los países en vías de desarrollo en comparación con los países desarrollados, así como en los subgrupos de población de los países desarrollados con niveles socioeconómicos más bajos.

La implementación de unos mejores programas de detección y los avances en el tratamiento ayudarán a disminuir el ratio de mortalidad en los países en vías de desarrollo, en los que además deben dirigirse esfuerzos para reducir las desigualdades sociales y mejorar el acceso a servicios de salud por parte de la población con bajos ingresos económicos. Teniendo en cuenta, asimismo, que la incidencia de cáncer se está incrementando como consecuencia del aumento de la esperanza de vida en todo el mundo, son necesarios programas nacionales de salud para implementar la detección y mejorar la asistencia sanitaria.

Educar a las mujeres para que adopten hábitos de vida saludables y reduzcan al mínimo sus propios factores de riesgo e identificar los posibles síntomas que pueden ser marcadores de cáncer inminente, ayudará a reducir la carga de la enfermedad y mejorar el pronóstico de tumores detectados en estadios iniciales.





## Diez consejos para prevenir el cáncer en la mediana edad

Las medidas preventivas y adoptar hábitos de vida saludables reducirá significativamente el riesgo de cáncer de acuerdo con el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer (WCRF) y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR): [11.].

- 1. Mantener un peso saludable** - esto puede ayudar a reducir el riesgo de diversos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de la mama, próstata, pulmón, colon y riñón.
- 2. Ponerse en forma** - hacer ejercicio de forma regular durante 30 minutos al día. Se ha demostrado que la actividad física disminuye el riesgo de la mayoría de los tumores, especialmente del cáncer de mama [13.]. Además, mantenerse en forma ayudará a disminuir el Índice de Masa Corporal y la resistencia a la insulina.
- 3. No fumes** - fumar está relacionado con varios tipos de cáncer, como cáncer de pulmón, cáncer de cabeza y cuello y cáncer de vejiga. Mascar tabaco se ha relacionado con el cáncer oral y cáncer de páncreas. Incluso si no consumes tabaco, la exposición al humo del tabaco puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón. Dejar de fumar puede disminuir el riesgo de morir de cáncer en más de un 20%. [10.].
- 4. Comer 5 porciones de frutas o verduras al día** - la elección de alimentos saludables puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Una dieta equilibrada contiene frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal, como cereales integrales y legumbres.
- 5. Sigue una dieta baja en grasa** - dietas altas en grasas tienden a ser más altas en calorías y pueden aumentar el riesgo de obesidad, lo que puede incrementar el riesgo de cáncer. Las autoridades sanitarias recomiendan un consumo promedio de 2000 calorías al día para las mujeres. Al acercarse a la mediana edad, su cuerpo cambia y usted necesitará menos calorías para mantener su peso. La dieta influye altamente en el riesgo de cáncer colorrectal, de mama y de endometrio; los cambios en los hábitos alimenticios pueden reducir hasta un 70% de los casos de cáncer de colon. [12.].
- 6. Moderar el consumo de alcohol** - el riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón, riñón, esófago e hígado aumenta con la cantidad de alcohol que se consume y la frecuencia de los hábitos de consumo. Se aconseja a las mujeres de bajo riesgo delimitar su consumo diario de alcohol a no más de la mitad de una copa mientras se recomienda una política más restrictiva para las mujeres con alto riesgo de cáncer de mama, colon o endometrial. [14.].
- 7. Protégete del sol** - el cáncer de piel es un tipo común de cáncer y uno de los más prevenibles. Evitar el sol del mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes y permanecer en la sombra cuando se está al aire libre ayudará a evitar riesgos innecesarios. Al aplicar la crema del sol es importante usar una cantidad generosa y repetir la aplicación con frecuencia.
- 8. Vacúnate** – la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH) pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. Acude a tu profesional de la salud para verificar tu estado de inmunización.
- 9. Practica sexo seguro y usa preservativo** - una táctica efectiva para la prevención del cáncer es evitar las conductas de riesgo que pueden conducir a infecciones de transmisión sexual que, a su vez, pueden aumentar el riesgo de cáncer.
- 10. Visita a tu médico** - autoexámenes y los exámenes regulares para varios tipos de cáncer pueden aumentar las posibilidades de detectar el cáncer en un estadio temprano, cuando es más probable que el tratamiento tenga éxito y el pronóstico sea más favorable. Se recomienda para todas las mujeres a partir de la mediana edad un seguimiento sistemático al menos una vez al año por un profesional. Esto permitirá la evaluación de los riesgos individuales para cada enfermedad potencial asociada con el envejecimiento.



Mientras tanto, si experimentas cualquier síntoma anormal debes acudir al médico:

- sangrado vaginal anormal, dolor pélvico o abdominal, flujo vaginal e hinchazón anormal, así como sangre en la orina o en las heces pueden revelar un cáncer de endometrio, de ovario o cáncer de colon, respectivamente.
- Secreción del pezón, formación de un bulto en el pecho o una anomalía en la superficie de la piel de los senos pueden indicar cáncer de mama.
- tos inusual, dificultad para respirar, tos con sangre o dolor de garganta puede revelar cáncer de pulmón.
- la aparición de trombosis venosa (coágulos de sangre en una vena) en las mujeres sin antecedentes familiares puede revelar un cáncer y necesita algunas investigaciones complementarias.

Si deseas más información sobre cualquiera de los asuntos tratados en este díptico y que te afecten directamente por favor no dude en contactar con Lee Tomkins en el teléfono 01209 711 054 o en el mail [leetomkinsims@btinternet.com](mailto:leetomkinsims@btinternet.com)

## Sociedad Internacional de Menopausia

La Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1978. Actualmente cuenta con miembros en 62 países. Además de la organización de congresos, simposios y talleres, el IMS posee su propia publicación, *Climacteric*, la Revista de Salud y Medicina de la Mujer madura.

Los objetivos de la IMS son "promover el conocimiento, el estudio y la investigación sobre todos los aspectos del envejecimiento en los hombres y las mujeres, organizar, preparar, celebrar y participar en las reuniones y congresos internacionales sobre la menopausia y el climaterio, y fomentar el intercambio de planes de investigación y experiencias entre los miembros individuales".

## Referencias

1. [Minkin, Mary Jane, et al. \(1997\). What Every Woman Needs to Know about Menopause. Yale University Press.](#)
2. Kato I, Toniolo P, Akhmedkhanov A, Koenig KL, Shore R, Zeleniuch-Jacquotte A (1998). "Prospective study of factors influencing the onset of natural menopause". *J Clin Epidemiol* 51 (12).
3. Twiss JJ, Wegner J, Hunter M, Kelsay M, Rathe-Hart M, Salado W (2007). "[Perimenopausal symptoms, quality of life, and health behaviors in users and nonusers of hormone therapy](#)". *J Am Acad Nurse Pract* 19 (11).
4. Freeman EW, Sammel MD, Lin H, et al. (2007). "Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women". *Obstetrics and gynecology* 110.
5. [www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)
6. "How many different types of cancer are there?: Cancer Research UK: CancerHelp UK". Retrieved 11 May 2012.
7. Anand P, Kunnumakara AB, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". *Pharm. Res.* 25 (9).
8. Kinzler, Kenneth W.; Vogelstein, Bert (2002). "Introduction". *The genetic basis of human cancer* (2nd, illustrated, revised ed.). New York: McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
9. Jemal A, Bray, F, Center, MM, Ferlay, J, Ward, E, Forman, D (February 2011). "Global cancer statistics". *CA: a cancer journal for clinicians* 61 (2).
10. Gompel A, Baber RJ, de Villiers TJ, et al. *Oncology in midlife and beyond. Climacteric* 2013;16:522-35
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Policy and action for cancer prevention. In *Food, Nutrition and Physical Activity: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2009.
12. Hagggar FA, Boushey RP. "Colorectal cancer epidemiology: incidence, mortality, survival, and risk factors." *Clin Colon Rectal Surg* 2009; 22:191-7.
13. Steindorf K, Ritte R, Eomois PP, et al. "Physical activity and risk of breast cancer overall and by hormone receptor status: the European prospective investigation into cancer and nutrition." *Int J Cancer* 2013; 132:1667-78.
14. Poli A, Marangoni F, Avogaro A, et al. "Moderate alcohol use and health: A consensus document." *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2013; 23:487-504.

## Nota aclaratoria

La información proporcionada en este folleto podría no ser relevante a las circunstancias de un individuo en particular y siempre debe ser consultado con el profesional de la salud. Esta publicación ofrece sólo información La Sociedad Internacional de Menopausia no se hace responsable de cualquier pérdida, independientemente de cuál sea la causa de la misma, a personas que actúen o se abstengan de actuar como resultado de la información contenida en este material divulgativo.



Ms Lee Tomkins, Executive Director

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Copyright International Menopause Society 2013.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: [leetomkinsims@btinternet.com](mailto:leetomkinsims@btinternet.com) Web: [www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)