

Estudiantes UCR combaten cáncer gástrico en el país

Enfermedad es la segunda causa de muerte en Costa Rica y afecta principalmente a hombres mayores de 50 años

12 JUN 2017 Salud



La solicitud de apertura para el TCU de la Escuela de Enfermería sobre prevención de cáncer gástrico se dio en el 2010, debido a que Costa Rica en ese momento se encontraba dentro de los países con los índices más altos de mortalidad por causa de esta enfermedad a nivel mundial. Foto con fines ilustrativos del Centro de Simulación en Salud (CESISA-UCR)

Karla Richmond

Inicia con la falta de apetito, continua con la pérdida de peso sin razón aparente, y se acompaña de dolores abdominales. Estos son algunos de los síntomas que caracterizan la **aparición de una de las enfermedades más agresivas que actualmente constituye la segunda causa de muerte en Costa Rica: el cáncer gástrico.**

Este padecimiento, que ha provocado el fallecimiento de **más de 1.900 personas en los últimos tres años** según el [Ministerio de Salud](#), causa síntomas que en un inicio suelen confundirse con los de una gastritis o una colitis. Lo anterior provoca que su detección se dé de forma tardía, la enfermedad progrese, y como consecuencia los pacientes reciban un tratamiento menos efectivo.

Por esa razón, **22 estudiantes de las carreras** de Enfermería, Dirección de Empresas, Salud Pública, Educación, Emergencias Médicas, Contaduría Pública y Comunicación Colectiva de la Universidad de Costa Rica (UCR), se unieron este semestre para llevar a cabo una serie de acciones dirigidas a educar a la población costarricense, a fin de que la sociedad pueda reconocer de forma oportuna los síntomas de la enfermedad, se alcance una detección temprana y se prevenga el desarrollo del padecimiento.

La contribución de este grupo de jóvenes se enmarca dentro del Trabajo Comunal Universitario (TCU) 601: “Estrategias educativas de prevención del cáncer gástrico en la población costarricense”. La iniciativa inició en el 2012, y desde entonces han participado **un total de 130 estudiantes de 19 distintas carreras, cuyo aporte ha logrado educar a casi 5.000 personas en 23 cantones del país.**

A dicha acción también se les une el TCU 642 “Prevención y Detección del Cáncer Gástrico”, el cual cuenta con la participación actual de **35 estudiantes de otras seis disciplinas**. El trabajo de este último proyecto inició en el 2014, y desde entonces se ha beneficiado a cerca de **900 personas** mediante charlas de prevención, y **320 a través de la programación de citas gratuitas de detección** en el Centro Nacional de Cáncer Gástrico ubicado en el [Hospital Max Peralta](#) de Cartago.



De acuerdo con Medina, una práctica muy común del costarricense es no ir a consulta médica al menos que se sienta mal. En el diagnóstico está el secreto de la detección temprana, por lo que el TCU realiza esfuerzos importantes para que las personas asistan a chequeos médicos al menos una vez al año. Foto de archivo.

De acuerdo con Kattia Medina Arias, coordinadora del TCU 601, el trabajo de prevención de cáncer gástrico se basa en una estrategia integral que permite abarcar cinco ejes de acción fundamentales de la enfermedad. El primero se enfoca en explicar qué es el

padecimiento, el segundo cuáles son sus causas, y el tercero cómo identificar los síntomas en etapas tempranas y avanzadas. Posteriormente, se fomenta acciones para explicar los distintos métodos diagnósticos y las formas de prevención.

Comer a sus horas evita que el ácido gástrico se libere en exceso y cause lesiones a las paredes del estómago.

Melisa Juárez

“El cáncer gástrico es una patología que ha tenido un alto auge en nuestro país, y posee la particularidad de tener un desarrollo lento que dura varios años. Además, puede pasar desapercibido debido a que en sus etapas iniciales no provoca síntomas específicos. Las primeras señales suelen ser confundidas con otros padecimientos, lo que suele ocasionar un diagnóstico en fases avanzadas. Mediante el aporte de los estudiantes, se ha logrado educar a la población con el propósito de mejorar su la calidad de vida”, afirmó.

Las personas más propensas a contraer el trastorno son hombres mayores de 50 años, especialmente aquellos que habitan en Cartago y San José, donde se concentran las mayores tasas de incidencia. La iniciativa de la UCR ha logrado intervenir y beneficiar estas zonas de alta vulnerabilidad ante la enfermedad, las cuales registran la aparición de un aproximado de 16 casos nuevos por cada 100.000 hombres, con base en los últimos datos publicados por el Ministerio de Salud.

Una enfermedad de alerta



Melisa Juárez, estudiante de quinto año de la carrera de Enfermería e integrante del TCU, explicó que **el cáncer gástrico se origina cuando hay un crecimiento desmedido de las células que recubren el interior del estómago.** Como resultado, se comienza a generar tumores que pueden propagarse a otras partes del cuerpo.

Dentro de las causas que pueden favorecer su desarrollo, se encuentran factores de origen genético, étnico y ambiental. Así mismo, existen otros causantes que pueden aumentar el riesgo de aparición del padecimiento como lo es el consumo del tabaco, el sobrepeso, la obesidad, e infecciones graves provocadas por la bacteria *Helicobacter pylori*, patógeno encargado de producir enzimas que debilitan la capa protectora del estómago, lo que favorece la aparición de úlceras.

“En el TCU nosotros educamos a las personas sobre cómo prevenir la enfermedad a través de estilos de vida saludables, y los síntomas más característicos de esta complicación para que estén alertas. Algunos de ellos son la pérdida de apetito y de peso inexplicables, el malestar o dolor de estómago constante, y la sensación de llenura. Si bien los síntomas pueden tener otras causas que no necesariamente están ligadas al cáncer, las personas deben ser conscientes que si las molestias persisten deben ir al médico lo antes posible”, indicó.

En la siguiente interactividad usted podrá consultar los síntomas más característicos del cáncer gástrico y los métodos más comunes de diagnóstico. Deslice hacia la derecha para conocer la información.

View more

by swiping or using the buttons below.



Dieta saludable marca la diferencia

Adoptar una dieta saludable disminuye el riesgo de padecer la enfermedad. Según Medina, consumir más frutas y verduras otorga los nutrientes de fibra y vitaminas necesarios que originan un factor protector no solo de prevención al cáncer gástrico, sino para todo el organismo. **Para obtener plenamente sus beneficios, se aconseja el consumo diario de dos tazas y media que incorpore tanto frutas como verduras.** De igual forma, se recomienda ingerir las pastas, cereales y pan a partir de granos enteros en lugar de los refinados, así como preferir carnes blancas como pescado o pollo antes que las carnes rojas o procesadas.

La detección temprana permite disminuir de manera considerable las tasas de mortalidad.

M.Sc. Kattia Medina

“Consumir frutas y verduras permite tener niveles sanos de acidez en el estómago. Cuando se ingieren alimentos irritantes como comidas picantes, se lastima la mucosa gástrica y se inician las primeras lesiones en este órgano. Adicionalmente, también es necesario realizar ejercicio regularmente, a fin de mantener un peso saludable, condición clave para evitar problemas gástricos y cardiovasculares”, indicó.

Otras de las recomendaciones es evitar el consumo de tabaco y licor, asistir a chequeos médicos anuales para facilitar la detección temprana del cáncer, y obtener tratamiento oportuno en caso de tener una infección severa provocada por la *Helicobacter pylori*.

Actualmente el TCU 601 planea llegar a más comunidades, tener más estudiantes de diversas disciplinas, y unirse con otros TCU's para mejorar la cobertura que la iniciativa ha desarrollando en los últimos cinco años en Costa Rica, así como generar nuevas propuestas que permitan fortalecer la salud del país.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [cancer gastrico](#), [prevencion](#), [ucr](#), [tcu](#).