UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

4 de febrero del 2024

Día Mundial contra el Cáncer: reconozca los síntomas más comunes

4 FEB 2024 Salud

Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad que se presenta cuando el material genético de una célula cambia, se caracteriza por el desarrollo de células anormales que se dividen sin control y tienen la capacidad de infiltrarse, destruir el tejido corporal normal y se propaga.

Se debe estar atentos a ciertos signos de alarma, dichos síntomas o signos corresponden también a enfermedades benignas o transitorias, pero lo importante es que si identifica alguno de ellos acuda al médico para que pueda hacer un diagnóstico oportuno.

Síntomas y signos usuales:

1. Bulto o nódulo: aunque la mayoría suelen ser debidos a enfermedades benignas.

2. Heridas o manchas que no cicatrizan: ya sea en la piel o en las mucosas sin mejoría en semanas o meses.

3. Manchas o lunares: que cambian de forma, son disparejos entre sus mitades, de colores distintos, de bordes irregulares, si son mayores al tamaño de un borrador de lápiz común y

si han cambiado en los últimos meses.

4. Sangrado o hemorragias anormales: vaginales, en heces, al toser, presencia de hematomas (moretones) en la piel, en la orina.

5. Cambios en los hábitos urinarios: dificultad para ir al baño, dolor o ardor al orinar, disminución del chorro, presencia de sangre, dolor, constantes deseos de miccionar en las noches.

6. Cambios en los hábitos intestinales: se pasa bruscamente de diarrea a estreñimiento, aparecen heces de color negro (melenas) o algún tipo de molestia o dificultad.

7. Gran pérdida de peso sin justificación: sin cambios de hábitos alimentarios ni actividad física.

8. Tos o ronquera persistente: de aparición repentina, sobre todo si es fumador.

9. Dolor muscular o articular persistente: que se presenta por muchos días, que no desaparecen o no ceden al tratamiento.

10. Dificultad para tragar.

11. Cansancio o fatiga: el cansancio extremo que no disminuye con el descanso.

12. Fiebre o sudoraciones nocturnas: las elevaciones de temperatura a última hora de la tarde, en no demasiada cuantía (37-37.5°C), puede ser un signo de alarma y debe ser consultado.

13. Indigestión persistente o malestar después de comer.

Entre el 30 % y el 50 % de los casos de cáncer se pueden reducir con estilos de vida saludables

Algunas medidas para prevenir el cáncer incluyen

1. Llevar una alimentación saludable.
2. Realizar actividad física de manera regular.
3. Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
4. Acudir de manera regular a revisión médica.
5. Mantener un peso saludable.
6. Proteger su piel de los rayos ultravioletas.

7. Vacunarse contra el virus del papiloma.

Rocío Ramírez Cortés
Enfermera Oficina de Bienestar y Salud - UCR
ROCIO.RAMIREZ@ucr.ac.cr

Etiquetas: cancer, salud, ucr, obs.