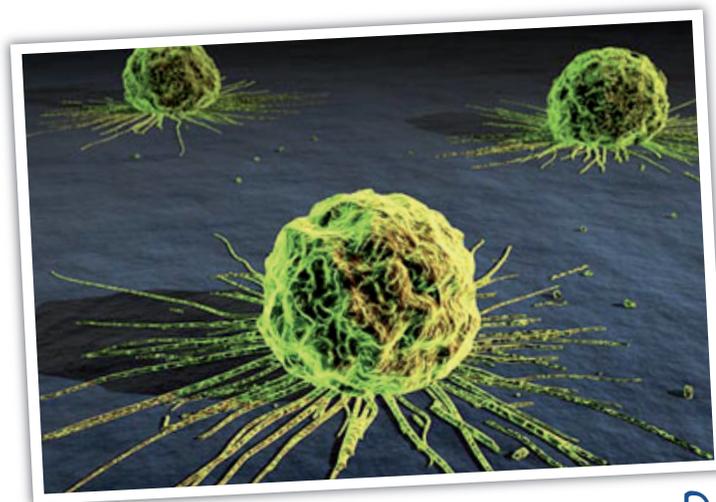




En esta edición:

Presentación.	01
El salto en la visión del cáncer	02
El impacto del cáncer	04
Alarma: Factores de riesgo	05
Alerta: Factores de prevención	06
Avances del Proyecto de la Atención Integral del Cáncer.	09
Situación actual del Cáncer en Costa Rica.	11
Noticias.	12



Presentación

Bienvenidos a la segunda edición del Boletín del Proyecto de Fortalecimiento de la Atención Integral del Cáncer en la Red. En esta edición, usted encontrará información sobre quienes somos, nuestra misión y visión, además información general del cáncer, la definición, los factores de riesgo y prevención del mismo. Entérese cuál es la situación del cáncer en Costa Rica y cuáles son los tipos que producen mayor mortalidad en la población.

Esperamos que este boletín sea de su agrado y le permita conocer un poco más acerca del cáncer y lo que se puede hacer para combatirlo.

Dr. Luis Bernardo Sáenz
Director



Si quiere más información sobre el cáncer y lo que se esta haciendo para combatirlo puede contactarnos a:
ai_cancer@ccss.sa.cr
o llamar al:
(506) 2222-3353



Mejorar la gestión en red e incrementar la capacidad resolutiva de los establecimientos de salud en los tres niveles de atención.

El salto en la visión del cáncer

El proyecto nace con el propósito de Fortalecer la Atención Integral del Cáncer en la Red de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Tiene la misión de alcanzar una óptima capacidad resolutiva y promover mejor calidad de vida a la población. La visión está enfocada hacia la implementación en la red de atención integral oportuna, detección temprana, aumento de sobrevivencia y así propiciar mejor calidad de vida para la población costarricense.

Es centro de coordinación de operaciones logísticas (equipo e infraestructura), divulgativas y comunitarias, mediante el desarrollo de sub proyectos de corto y mediano plazo, diseñados dentro de un plan de acción con objetivos estratégicos, que buscan:

- Desarrollar un sistema de gestión de los problemas oncológicos en la red.
- Mejorar la capacidad de detección y atención oportuna del cáncer.
- Facilitar la elaboración de guías de atención para la atención de los cánceres prioritarios.
- Fortalecer la atención de los cánceres prioritarios.
- Impulsar iniciativas de estilos de vida saludable, dirigidos a la prevención del cáncer en las personas.
- Fortalecer el diagnóstico temprano y el tratamiento.
- Coordinar la gestión de la atención integral del paciente y la familia en el cuidado paliativo por cáncer.



En el Proyecto se cuenta con un equipo multidisciplinario que trabaja en procura de la mejor atención en la Red de Servicios de la Caja Costarricense del Seguro Social, en lo que concierne a cáncer.

Estamos a su disposición en las siguientes direcciones electrónicas:

Dr. Luis Bernardo Sáenz Delgado, Director Ejecutivo
lbsaenz@ccss.sa.cr

Dra. María Cecilia Astúa Vega, Coordinadora Clínica de Mama
mastuav@ccss.sa.cr

Dra. Isabel Cristina Delgado Ramírez, Coordinadora de compra de equipos
idelgadr@ccss.sa.cr

Dra. Patricia Allen Flores, Gestión de proyectos
peallen@ccss.sa.cr

Dra. Amada Aparicio Llanos, Investigadora
aaparici@ccss.sa.cr

Dr. Alejandro Calderón Céspedes, Encargado de sistemas de información
ajcalder@ccss.sa.cr

Ing. Christopher Martínez Calvo, Encargado de seguimiento de proyectos
cmartinec@ccss.sa.cr

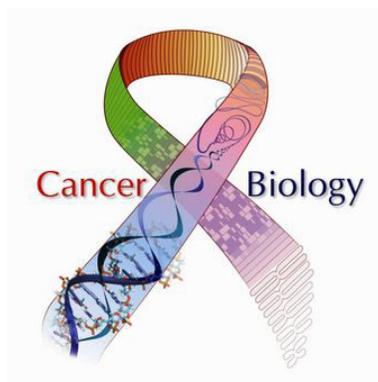
Lic. Alexander Rojas Camacho, Encargado de Presupuesto
arojasca@ccss.sa.cr

Sra. Dúnnia González Najera, Secretaria Ejecutiva
dgonzale@ccss.sa.cr

Lic. Kattia Murillo Mejía, Encargada de Recursos Humanos
kmurillom@ccss.sa.cr



El impacto del cáncer



Por el considerable impacto en las poblaciones de todo el mundo como causa de enfermedad, de muerte y de alto costo económico, el cáncer es uno de los principales problemas de salud de la humanidad. Es clasificado como enfermedad crónico-degenerativa, que presenta evolución prolongada y progresiva, si no sufre interferencia en alguna de sus fases.

La enfermedad se presenta como problema de salud pública de grandes dimensiones sociales y económicas. Según la Organización Mundial de Salud (OMS) es la segunda causa de muerte en el primer mundo y figura entre las tres principales causas de mortalidad de los adultos en los países en desarrollo. Un 12.5% del total de causas de muertes registradas a nivel mundial se atribuye al cáncer, porcentaje superior al total de muertes juntas por SIDA, tuberculosis y malaria. En Costa Rica, el cáncer ocupa el segundo lugar en la mortalidad por causas definidas, con 4038 defunciones en el año 2010, y suma cerca de 10 mil diagnósticos nuevos por año.

El término genérico cáncer define un grupo de más de 100 enfermedades diferentes en su etiología, comportamiento y respuesta al tratamiento, que pueden afectar a cualquier parte del organismo. Otros términos utilizados para referirse a la enfermedad son: neoplasias y tumores malignos. El cáncer se refiere al crecimiento de tejido producido por células agresivas (crecen y se dividen descontroladamente), invasivas (invaden y destruyen los tejidos adyacentes) y metastásicas (con capacidad de propagación a otras localizaciones del cuerpo).

Algunas condiciones relacionadas a la tendencia mundial del aumento de los casos de cáncer son: mayor expectativa de vida al nacer, mayor proporción de personas adultas mayores, menor defunción general por enfermedades transmisibles, menor adopción de estilos de vida saludables y la existencia de condiciones ambientales adversas.

Muchas veces, el cáncer es diagnosticado en fases avanzadas, lo que empeora su pronóstico y aumenta la mortalidad por la enfermedad. Por lo tanto, la prevención y la detección temprana es ideal para obtener mejoría de la morbilidad, disminuir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes.



Según la OMS 1 de cada 3 casos de cáncer es prevenible y 1 de cada 3 es curable, si se detecta a tiempo.

En ese sentido, a pesar de que se proyecta un incremento importante para los próximos años de la incidencia y la mortalidad por tumores malignos en el país y en el mundo, el cáncer es considerada enfermedad prevenible y curable en dos de cada tres casos. De conformidad con el Informe Mundial sobre el Cáncer en el año 2008 de la OMS, la promoción de estilos de vida saludables y las acción de los gobiernos y de los profesionales en el campo de la salud pública pueden frenar esa tendencia de muerte y evitar hasta un tercio de los casos de cáncer, mientras que otro tercio se podría detectar temprano, para brindar tratamiento oportuno y disminuir la mortalidad.

En ese contexto de acción, aún cuando los recursos sean limitados, la planificación cuidadosa y la priorización adecuada ofrece a cada país el medio idóneo para el manejo de la enfermedad dentro de un plan integral que contemple la prevención, la detección temprana, el tratamiento oportuno y los cuidados paliativos.

Información tomada del World Cancer Report 2008.



Fuente: www.uicc.org



ALARMA: Factores de Riesgo

El factor de riesgo es todo aquello que incrementa la posibilidad de adquirir la enfermedad. Aunque hay factores comunes, cada tipo de cáncer conlleva disparadores individuales.

De manera general, los factores están asociados a estilos de vida (obesidad, sedentarismo, uso de alcohol, uso de tabaco), a condiciones de vida (la edad, historial familiar, a la exposición ocupacional, como ciertos químicos, radiación, VIH, hepatitis), a condiciones ambientales



(exposición a rayos ultravioleta, radiación ionizante, a la exposición de ciertos virus y bacterias) y a condiciones personales (uso de ciertas hormonas, mutación genética y condiciones inmunológicas).

Estos factores de riesgo actúan juntos o en secuencia para iniciar o promover la carcinogénesis. Frecuentemente, se necesitan más de diez años de haber ocurrido la exposición a los factores de riesgo para que una persona desarrolle el cáncer; lo que da un período importante para actuar a tiempo.

Según su tipo, el cáncer tiene un comportamiento distinto en cada persona y puede darse a cualquier edad, aunque afecta más a personas mayores de 55 años.



Muchos aspectos de la salud pueden ser mejorados y muchas muertes provocadas por el cáncer pueden evitarse si se adoptan estilos de vida saludables.

ALERTA: Los Factores de Prevención

Como proveedor de salud y desde su lugar de trabajo, usted es fundamental en la atención integral del cáncer. El objetivo es divulgar información clara, útil y basada en evidencias científicas con el objetivo de aumentar los hábitos de prevención, atenuar y atender los factores de riesgo y crear conciencia general sobre la importancia de la detección temprana del cáncer.

A continuación, publicamos consejos sobre medidas fáciles de explicar e implementar en la población general. Comparta esta información con sus pacientes y compañeros de trabajo, y poco a poco, con su ayuda, lograremos alcanzar el objetivo último: impactar en ese tercio de personas con cáncer prevenible.





7 Cambios en estilos de vida para prevenir el Cáncer (tomado del Código Europeo contra el Cáncer)

1) No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores.



Alrededor del 30% de todos los casos mundiales de cáncer diagnosticados están relacionados con la exposición al tabaco.

El riesgo de tumores malignos es alto entre fumadores: entre el 87% y el 91% de los cánceres de pulmón en los hombres y entre el 57% y el 86% en las mujeres son atribuibles al tabaquismo. Otras neoplasias malignas como las de esófago, laringe, cavidad oral, riñón, vejiga, estómago y cuello uterino también están relacionadas con el tabaquismo.

Por otro lado, el abandono de este hábito reduce rápidamente el riesgo de contraer cáncer, por lo que merece la pena promover la idea del beneficio para la salud de dejar de fumar. Varios hospitales de la CCSS tienen clínicas de cesación de fumado.



2) Mantenga un peso corporal adecuado.

La obesidad es una de las mayores causas de morbilidad y mortalidad prevenible, que es factor de riesgo trascendente para numerosas enfermedades cardiovasculares, diabetes, vesícula biliar y se ha demostrado su relación con cáncer de colon, mama, endometrio uterino y riñón.



3) Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.

Numerosos estudios han evaluado la relación entre actividad física y reducción del riesgo de cáncer, especialmente el de colon, mama, útero y próstata. El efecto protector de la actividad física está condicionado por la aptitud o capacidad de partida. Cuando no existan contraindicaciones, es aconsejable realizar media hora diaria de actividad física al menos tres veces por semana. Una actividad más intensa puede colaborar con beneficios adicionales para la prevención del cáncer.



4) Coma 5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas variadas. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.

Existe evidencia de que la ingesta de frutas, verduras y hortalizas tiene un efecto beneficioso sobre el organismo, disminuyendo el riesgo de varios tumores; especialmente de esófago, estómago, colon, recto y páncreas.

La OMS recomienda la fórmula de “*cinco al día*” como la cantidad de raciones que puede conducir a una reducción en el riesgo de cáncer (la distribución ideal es 2 de fruta y 3 de verduras u hortalizas).



5) Modere el consumo de bebidas destiladas, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación.

Existen pruebas convincentes de que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y mama. Además, ese riesgo tiende a incrementarse según la cantidad de etanol ingerido.

El consumo simultáneo de alcohol y tabaco aumenta notablemente el riesgo de cáncer de las vías respiratorias y del tracto digestivo superior. Cada factor de riesgo multiplica el efecto del otro. Así, las personas que fuman y beben aumentan entre 10 y 100 veces el riesgo de cáncer, si las comparamos con las que no lo hacen.

De igual manera, el alcohol mezclado con dietas pobres en verduras, hortalizas y frutas, algo común en los bebedores habituales, desempeña un papel importante en el aumento del riesgo.



6) Evite la exposición excesiva al sol.

El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona pero es más frecuente en personas de piel blanca que viven en lugares con una elevada exposición a la radiación solar. La luz ultravioleta es el principal componente implicado en el cáncer de piel. Es importante recalcar que a pesar de que el cielo este nublado los rayos ultra violeta igual afectan.



7) Aplique la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias carcinogénicas.

Se estima que un 5% de los casos de cáncer son atribuibles a la exposición a factores cancerígenos laborales, siendo los de pulmón, vejiga, pleura, laringe, leucemia, fosas nasales y piel (no melanoma), los que más se han relacionado con esta exposición.

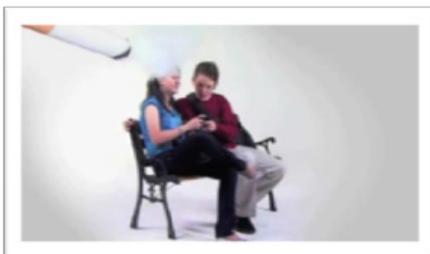


La identificación de numerosas sustancias cancerígenas de origen natural y artificial ha permitido la prevención de su exposición laboral y medioambiental.

Es prioritario el uso de sistemas de protección individual en el trabajo donde las sustancias peligrosas pueden alcanzar niveles superiores a los del medio ambiente general.

Avances del Proyecto de la Atención Integral del Cáncer

En el 2010 el proyecto financió la más reciente campaña masiva anti-fumado, elaborada y coordinada por la Dirección de Comunicación. La pauta coincidió con la transmisión del campeonato mundial de fútbol. Según la campaña, un cigarrillo gigante invadía la vida de la gente. La idea es mostrar como un producto pequeño crea un daño grande y las consecuencias del fumado pasivo.



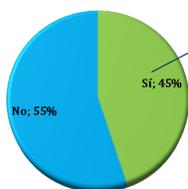


Los clips fueron pautados en televisión nacional y luego fueron evaluados. Según la población consultada, el principal mensaje de esta campaña es hacer ver las causas de fumar (61%), además de que hay que respetar a las personas que no fuman (21%). Al 94% de los consultados les gustó este tipo de anuncios, esto porque dicen que educan a la población, transmiten mucha información, ayudan a las personas que fuman y ayudan a la juventud. Hay un 6% del total que no les gustó esta campaña.

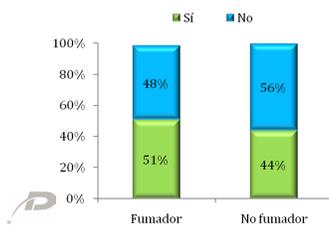
Principales resultados

n=1205

Los mensajes contra el tabaco y el fumado, ¿han influido en usted ha realizar un cambio en su vida?



⇒ Según si fuma o no



¿Qué acciones ha tomado después de ver estos anuncios?

Acciones	%
Dar consejos a familia, amigos, vecinos	42%
Apartarse de las personas que fuman	27%
Disminuir el fumado	14%
No tomar el vicio	6%
No fumar delante de la familia	3%
Poner más atención a los niños	2%
Respetar a los que no fuman	2%
Otras	4%

Perfil de las personas que

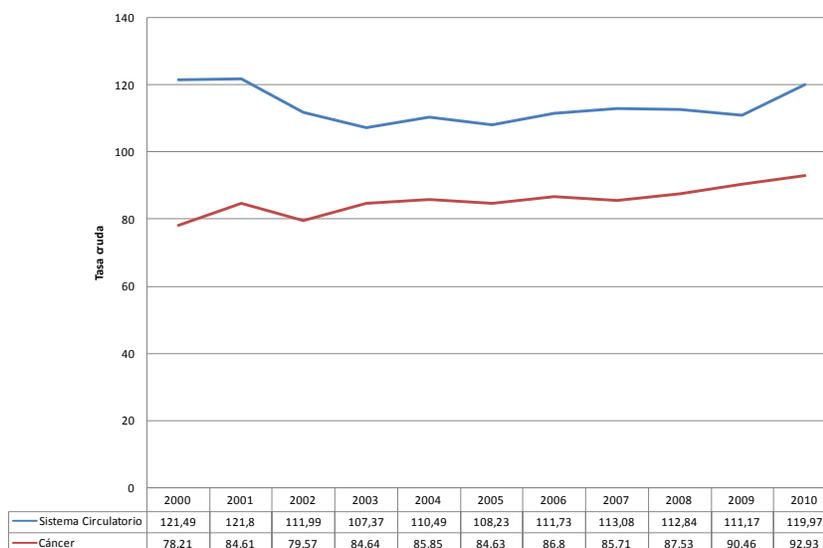




Situación Actual del Cáncer en Costa Rica

En el último decenio la mortalidad por cáncer en el país aumentó cerca de un 19%. La tasa de mortalidad paso de 78,21/100 000 habitantes en el año 2000 a una de 92,93/100 000 habitantes en el año 2010.

**Tendencia de las principales causas de muerte en ambos sexos
Costa Rica 2000-2010
(tasas crudas anuales por 100 000 personas)**



Fuente: Elaboración propia Proyecto Fortalecimiento Red Oncológica CCSS con la base de datos del INEC

Las principales tasas de mortalidad, en Costa Rica, por tipos de cáncer según género en el 2010 fueron:

MORTALIDAD HOMBRE (2010)

(TASAS AJUSTADAS POR 100.000 HOMBRES)

1- PROSTATA: 16,68%

2- ESTOMAGO: 15,8%

3- PULMON: 8,22%

4- HIGADO : 6,07%

5- COLON : 5,24%

6-LEUCEMIAS : 5,19%

Fuente: Registro Nacional de tumores, MINSA, 2011

MORTALIDAD MUJER (2010)

(TASAS AJUSTADAS POR 100.000 MUJERES)

MAMA: 12,04%

ESTOMAGO: 9,08%

COLON: 5,52%

CUELLO DEL UTERO: 5,29%

LEUCEMIAS : 4,45%

HIGADO : 3,89%

Fuente: Registro Nacional de tumores, MINSA, 2011



Información recopilada por:
Dr. Alejandro Calderón C.

Edición por:
José Mairena
Dirección de Comunicación de
CCSS.

Diseño Gráfico donado como parte
de su proyección social a la comu-
nidad por:
Francisco Leitón Sandoval
E-mail: lyprodesing@gmail.com

Noticias

Taller sobre Clínicas de Mama:

Dirigido a funcionarios que coordinan Clínicas de Mama en funcionamiento, el objetivo es someter al aval de los Coordinadores el documento: "Lineamientos técnicos y operativos para el funcionamiento de las Clínicas de mama en la CCSS". Se realizará en el Colegio de Médicos el viernes 23 de marzo de 8 am a 3 pm.

Estudio en Reino Unido:

Muchos casos de cáncer podrían prevenirse si se modifican algunos hábitos cotidianos. Así lo indica un estudio publicado en el British Journal of Cancer, que afirma que al menos un 40% de los cánceres diagnosticados en el Reino Unido están directamente relacionados al estilo de vida. Según el informe del Centro de Investigación del Cáncer del Reino Unido, de 14 variables evaluadas, el tabaquismo fue el factor más influyente, al ocasionar el 23% de los cánceres en hombres, el 16% en mujeres. Las otras causas más frecuentes de tumores malignos fueron la dieta con alto contenido de carnes y pobre en frutas, verduras y fibras, el alcoholismo en los hombres y, en las mujeres, la obesidad (por su efecto sobre el cáncer de mama) y el exceso de alcohol. Este estudio, confirma que el cáncer es una enfermedad con múltiples factores de riesgo: no está determinado únicamente por cuestiones hereditarias. Por el contrario, puede estar generado por los hábitos y costumbres cotidianos, o por factores ambientales. Modificarlos ayuda a prevenir nuevos casos. Si desea leer el estudio completo puede acceder a <http://www.nature.com/bjc/journal/v105/n2s/index.html>



Si quiere más información sobre el cáncer y lo que se esta haciendo para combatirlo puede contactarnos a:
ai_cancer@ccss.sa.cr
o llamar al:
(506) 2222-3353