

MÁS DEL 80% DE LOS CASOS SE ASOCIA AL TABACO:

Aún puede estar a tiempo de prevenir un cáncer de pulmón, una enfermedad silenciosa y agresiva

Los fumadores que abandonan este hábito reducen su riesgo de desarrollar la enfermedad. Existen terapias para apoyar a quienes toman esa decisión.

El 31 de mayo se conmemoró el Día Mundial sin Tabaco, fecha en la que cada año la OMS busca alertar sobre los riesgos de fumar para la salud. Uno de los más importantes es favorecer el desarrollo de cáncer de pulmón: más del 80% de los casos se asocia al tabaco.

Según la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, los tumores en el pulmón constituyen la principal causa de muerte por cáncer en el mundo; en Chile, provocan el fallecimiento de 3.500 personas al año.

“Es una de las patologías neoplásicas más agresivas”, comenta el Dr. Jorge Salguero, jefe del Equipo de Cirugía de Tórax del Instituto Oncológico FALP. “Suele diagnosticarse en etapas avanzadas, ya que, en general, es asintomático en sus inicios. Los nódulos pequeños normalmente se descubren cuando las personas consultan por otras razones, como una tos persistente, y se someten a estudios de imágenes que revelan su presencia”, agrega.

El especialista aclara en ese sentido que cada vez se avanza más en la realización de exámenes que permitan una detección precoz de la enfermedad. El método más eficaz para lograr conseguir un diagnóstico temprano —explica el Dr. Salguero— es el TAC de dosis baja o TAC sin contraste, porque permite ver nódulos muy pequeños, precursores de cáncer.

“Los fumadores con edades cercanas a los 60 años que consumen alrededor de una cajetilla diaria de cigarrillos deberían someterse a exámenes preventivos. Por supuesto la principal recomendación para ellos es dejar de fumar. Esto es difícil para la mayoría, pero existe el apoyo de especialistas con terapias de cesación tabáquica para quienes se comprometen con esa decisión”, dice.

Además, aclara que los fumadores pasivos también incrementan su riesgo de enfermar por cáncer pulmonar. Otros factores de riesgo son la exposición al arsénico, asbesto y gas radón.

APOYO MÉDICO

El cigarro contiene más de cuatro mil sustancias tóxicas, de las cuales al menos 40 son reconocidamente cancerígenas, como alquitrán, monóxido de carbono y polonio 210. En tanto, la nicotina produce un efecto altamente adictivo: su acción estimula la liberación de neurotransmisores que generan dependencia, creando adicción.

Cáncer de pulmón

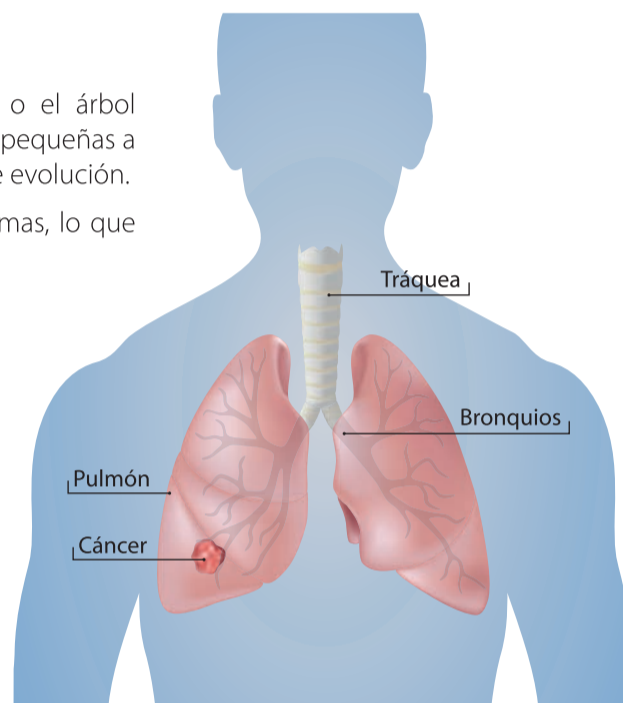
Se produce en el tejido pulmonar o el árbol bronquial, generando desde lesiones pequeñas a grandes tumores, según su tiempo de evolución.

En etapas iniciales no presenta síntomas, lo que hace difícil diagnosticarlo.

Síntomas

En etapa precoz: no presenta síntomas.

En estadios avanzados: tos persistente, dolor torácico, baja de peso, expectoración con sangre y dificultad respiratoria.



Dr. Jorge Salguero, jefe del Equipo de Cirugía de Tórax del Instituto Oncológico FALP.



Dra. Alejandra Maldonado, broncopulmonar del Instituto Oncológico FALP.

1°

causa de muerte por cáncer en el mundo.
(Fuente: Globocan 2020)

+ de 3.500

personas fallecen al año en Chile por cáncer de pulmón.
(Fuente: Globocan 2020)



87% de las muertes por cáncer de pulmón en Chile se deben al tabaco.
(Fuente: Estrategia Nacional de Cáncer 2016)

Para la Dra. Alejandra Maldonado, broncopulmonar del Instituto Oncológico FALP, es muy importante tener en cuenta que el

tabaco crea una fuerte adicción y que por ello muchas personas fracasan en su intento de abandonar esta dependencia, incluso conociendo el daño que produce a su salud. “Al comprender esta dependencia, los programas de cesación tabáquica ofrecen una

atención integral. Se construyen sobre tres pilares: fármacos que ayudan a bloquear la necesidad del cuerpo de consumir cigarrillos y evitan el síndrome de abstinencia; terapias de reemplazo de nicotina y terapias psicológicas enfocadas al manejo de una dependencia”, afirma.

La especialista comenta que durante la pandemia se ha presentado un escenario desafiante, dado que el estrés global ha dificultado la posibilidad de abandonar esta dependencia: “Para manejar la carga emocional

que ha significado, los fumadores han incrementado su consumo de tabaco. Además, se han retrasado los controles de los pacientes crónicos respiratorios y la evaluación oportuna de personas con sospecha de cáncer”.

Su recomendación para los fumadores, especialmente en estos tiempos, es enfocarse en actividades saludables y que disfruten realizar, desviando así su atención del cigarro cuando sientan ganas de fumar: “Además, la familia debe ser parte de este proceso y apoyarlo, puesto que es muy difícil sacarlo adelante si, por ejemplo, la pareja sigue fumando en su casa”.

La Dra. Maldonado recomienda que los médicos en general, si detectan a un paciente fumador, le entreguen información sobre la posibilidad de tratamiento para dejar de fumar y lo motiven comentándole los beneficios para su salud.

El Dr. Salguero, en tanto, recalca que “en la mayoría de los casos se puede prevenir el cáncer de pulmón. Lo ideal es no empezar a fumar; y si ya se tiene este hábito, abandonarlo disminuirá sus posibilidades de desarrollar la enfermedad. Por eso, debemos insistir la importancia del autocuidado para evitar su desarrollo”.

Si quiere dejar de fumar, lea estos consejos



Elija una fecha

Defina un plazo para comenzar el abandono del cigarro, no tiene por qué ser de inmediato.



Escriba las razones

Haga una lista de cosas por las que quiere dejar de fumar.



Identifique factores que lo llevan a fumar

Cambie o elimine acciones que asocia al consumo de tabaco.



Involucra a su familia

Pídales apoyo, especialmente en momentos difíciles.



Prémiese

Defina ciertos estímulos a medida que va cumpliendo metas.



Incorpore hábitos saludables

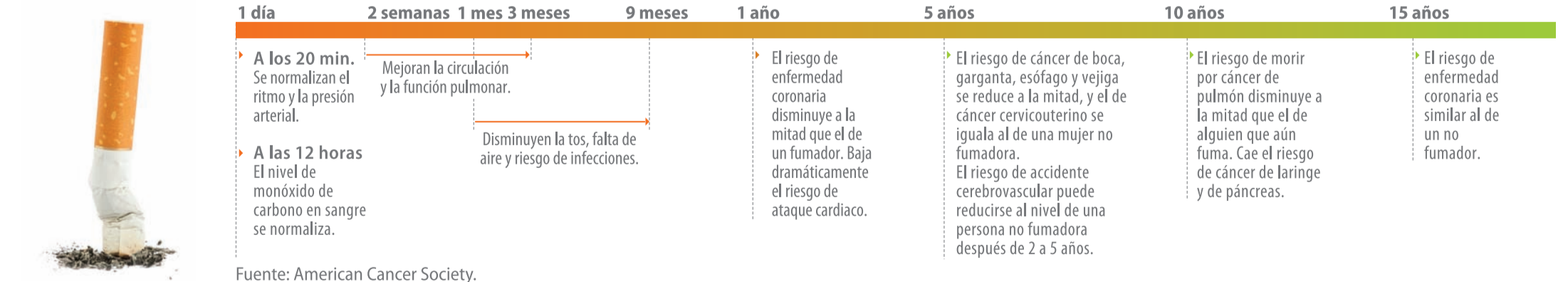
Aumente la actividad física y el consumo de verduras y vegetales.

TRATAMIENTO MULTIMODAL

El Dr. Jorge Salguero explica que actualmente existe una gama de tratamientos posibles para las diferentes etapas del cáncer de pulmón, y que la decisión de cuál es la opción más adecuada para cada paciente está en manos de un comité oncológico multidisciplinario. “La cirugía ha resultado ser eficiente no sólo en las fases iniciales. Uno puede usarla como arma principal hasta etapas más avanzadas, pero dentro de un tratamiento multimodal, que involucra a las nuevas quimioterapias, anticuerpos monoclonales e inmunoterapia, y nuevos sistemas de radioterapia, entre los que están la tomoterapia y la radioterapia robótica con CyberKnife”, asegura.

Lo que pasa después de dejar de fumar

Beneficios de abandonar el tabaco



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.



“ Fue simple, pude partir con mis exámenes y no atrasar el tratamiento ”