

# Prevención, el mejor antídoto contra el cáncer

365 días de tranquilidad con tu EPS

Aprovecha al máximo  
tu cita médica

Una mirada al  
cáncer infantil

Entrevista: cómo  
actúa una neoplasia



### Anticiparse al cáncer

Las neoplasias más recurrentes se presentan en edades adultas. Sepamos cuáles son y desde cuándo pasar por un chequeo. [Continuar leyendo](#)



### Prevención y acción

El doctor José Carlos Revilla, oncólogo de ALIADA, nos explica cómo actúa el cáncer, a fin de poder anticiparlo. [Continuar leyendo](#)



### Cáncer infantil

Asistir a las citas médicas es la clave para prevenirlo. [Continuar leyendo](#)



### Cita médica

Ahora tiempo cuando visites al médico con estos consejos. [Continuar leyendo](#)

## Anticiparse al cáncer

Detectarlo a tiempo aumenta las probabilidades de curarse

**A**l rededor de 47 000 casos nuevos de cáncer aparecen al año en el Perú, según datos recogidos por la Liga Contra el Cáncer. De estos, aproximadamente el 85% son detectados de forma tardía, cuando la enfermedad se encuentra en una etapa avanzada.

Estas cifras dicen mucho sobre nuestra cultura preventiva en relación al cáncer. En especial, si tenemos en cuenta que cerca del 95% de casos tienen cura

cuando son detectados a tiempo. Por ello, hay que saber desde qué edad debemos empezar a realizarnos chequeos médicos y con qué periodicidad.

En mujeres, los tipos de cáncer más frecuentes son los de mama y cuello uterino. En relación al primero, se recomienda consultar con el médico de cabecera para saber desde cuándo empezar a pasar por mamografías periódicas. También es importante que las mujeres mayores de veinte años sepan

hacerse un autoexamen de mama, el cual les permitirá conocer mejor su cuerpo y estar preparadas para detectar posibles anomalías.

El cáncer de cuello uterino es el segundo más recurrente entre la población femenina. Sin embargo, el virus que lo causa, el del papiloma humano, está detrás de otros tipos de cáncer, como los de vulva y cavidad rectal. Para detectarlo a tiempo, hay que pasar por un examen de Papanicolaou cada tres años, desde los 21 hasta los 65.

Entre los hombres, el cáncer más reiterado es el de próstata. Su carácter silencioso durante las primeras etapas hace que, en un importante número de casos, sea detectado en fases tardías. Para remediar esta situación, se aconseja pasar por controles urológicos desde los 50 años, y desde los 45, si en la familia hubo algún caso de este cáncer.

No obstante, algunos tipos de cáncer bastante usuales, como el de pulmón, estómago o colon, pueden ser prevenidos con un cambio de hábitos. El primero está asociado con el tabaco; los otros dos, a una alimentación desordenada, donde prima el consumo excesivo de aderezos y carnes rojas, y hay un bajo nivel de fibra. Hacer ejercicio media hora al día, así como añadir frutas y verduras a nuestra dieta diaria, ayudará a prevenir un tercio de casos.

## Cobertura Oncológica EPS

Tu plan de salud EPS incluye una completa cobertura oncológica, beneficio que se activa en caso el afiliado presente un diagnóstico definitivo de cáncer.

Durante la etapa de diagnóstico, se brindará un servicio de consejería permanente y personalizada, ya sea a los pacientes, como a sus familiares, acerca de la enfermedad en sí, sus tratamientos y el correcto uso del Plan de Salud. Esta asesoría está a cargo de nuestra Unidad de Consejería Oncológica (UCO).

En tanto, a nivel de tratamiento, cubre atención ambulatoria y hospitalaria, y diversos tipos de estudio. Además de procedimientos médicos y quirúrgicos (cirugía, radioterapia y quimioterapia), que hayan sido aprobados previamente como categorías de evidencia y consenso 1 y 2A de la National Cancer Comprehensive Network, la red de centros médicos más importante en la lucha contra el cáncer a nivel mundial.

# Cáncer infantil

Asistir a los chequeos médicos es clave para detectarlo a tiempo

El cáncer infantil es muy poco frecuente, si bien se trata de la principal causa de muerte en la población infantil (entre 5 y 15 años). En el Perú, el tipo más usual es la leucemia linfoblástica aguda, que abarca casi el 44% de casos, seguida de tumores cerebrales y en los ganglios, conocidos como linfomas.

Estas enfermedades no pueden ser prevenidas, pero sí tratadas con éxito cuando son detectadas en sus primeras etapas. Los resultados positivos de una localización temprana también se reflejan en la economía familiar, ya que el tratamiento durante una etapa avanzada es sumamente costoso, así se cuenta con un seguro oncológico.

Se estima que el 5% de casos de cáncer infantil es originado por una mutación de carácter hereditario. En ese sentido, si en el núcleo familiar se produjeron casos de cáncer, es necesario que los pequeños pasen por exámenes periódicos una vez al año, así las posibilidades de transmisión sean pequeñas.

Por ejemplo, el retinoblastoma, cáncer que se desarrolla en el ojo, tiene entre 40 y 50% de riesgo hereditario. Sin embargo, puede ser descubierto a tiempo por un brillo o mancha blanca que se manifiesta cuando luz artificial cae sobre los ojos.

Por su parte, no es hereditaria la leucemia linfoblástica aguda, cáncer que

hace que la médula ósea produzca linfocitos defectuosos en exceso. Los linfocitos son células que componen la sangre, y a esta llegan los defectuosos, impidiendo el crecimiento normal de otras células sanguíneas. Asimismo, las células cancerígenas pueden propagarse a otros órganos por medio del torrente sanguíneo.

La leucemia presenta marcados síntomas que pueden ayudar al padre a detectar la enfermedad a tiempo: la aparición de nódulos (bolitas) en el cuello, las axilas o la ingle; moretones sin ninguna razón u otros tipos de manchas en la piel; dolores de cabeza y articulares; pérdida del apetito y decaimiento; sangrado y sudoración excesiva.

## Control del Niño Sano

Todos los afiliados a Pacífico EPS cuentan con Control del Niño Sano. Este completo programa pone a disposición del recién nacido, durante su primer año de vida, evaluaciones médicas, registro de crecimiento y desarrollo, vacunas, así como orientación en temas relacionados al desarrollo psicomotriz, cuidados, signos de alarma, nutrición, entre otros. Para mayor información consultar AQUÍ.

Estos síntomas se asemejan mucho a los de otras enfermedades, lo que dificulta la localización temprana. Por ello, no hay que confiarse, sino visitar al médico ni bien se perciban uno o más de estos signos de forma reiterada.

En nuestro país, cada año se detectan 1200 casos de cáncer infantil. De estos, el 56.4% afectan a niños y el 43.6%, a niñas. Afortunadamente, la esperanza de vida asciende a un 85% cuando la enfermedad se descubre pronto. Y es que la calidad de los tratamientos ha mejorado mucho en los últimos años. Esto hace que los pequeños respondan mejor y se reduzcan los efectos secundarios.

## “Debemos contar con un médico de cabecera o un centro médico, que conozca nuestro historial y sepa interpretar cada hallazgo anormal”

Entrevista con **José Carlos Revilla**, oncólogo de ALIADA

### ¿Todo cáncer es prevenible?

Las neoplasias (cáncer) se dividen en dos grupos: las prevenibles y las no prevenibles. Las primeras abarcan el 60% de casos.

### ¿Cómo opera un cáncer prevenible?

Estas neoplasias tienen dos características básicas: son enfermedades de larga evolución (de quince a veinte años) y son precedidas por lesiones.

### ¿Nos podría dar un ejemplo?

El cáncer de colon, cuyo tiempo de gestación oscila entre los 15 y 20 años, esto es, desde que nace la primera célula maligna hasta que se manifiesta el cáncer. La lesión que lo precede es el pólipo: si por medio de una colonoscopia se detecta a tiempo esta lesión, se evitará que la lesión llegue a convertirse en un cáncer.

### ¿Cómo se previene un cáncer?

Cada neoplasia prevenible tiene su propio screening o examen. Para detectar el cáncer de estómago, se hace una endoscopia cada tres años, a partir de los 40; para el cáncer de cuello uterino, el papanicolaou anualmente. Y así,



cada cáncer tiene un examen y tiempos acordes a su crecimiento.

### ¿Y qué sucede con los que no pueden ser prevenidos?

En estos casos, no hay una estrategia

preventiva, pero sí recomendaciones que nos pueden ayudar a ganar algo de tiempo. La primera es hacerse un autoexamen una vez al mes. Esta revisión debe ser a nivel anatómico y funcional. Es decir, hay que revisarnos con cui-

dato cada parte del cuerpo, para detectar cambios en nuestras funciones orgánicas: por ejemplo, si el ritmo de defecación se altera, algo malo puede estar sucediendo.

### ¿Qué otras recomendaciones hay?

Una segunda es no automedicarse. Frente a alguna molestia, hay que acudir directamente al médico. En tercer lugar, es necesario conocer nuestros factores de riesgo modificables, como dejar de fumar, y los no modificables, que están relacionados a aspectos genéticos, como la herencia. Por último, debemos contar con un médico de cabecera o un centro médico, que conozca nuestro historial y sepa interpretar cada hallazgo anormal.

### ¿Y el cáncer infantil?

Las neoplasias infantiles son muy poco comunes y se encuentran dentro del grupo de las no prevenibles. Se recomienda a los padres no angustiarse: es importante que asistan a las citas programadas con el pediatra, quien tiene la capacidad de reconocer síntomas físicos de algún síndrome hereditario.

# Prepara bien tu cita médica

Sácale el jugo a tu tiempo cuando visites una clínica o centro de salud

La cita médica es el momento ideal para conocer tu estado de salud y no es algo que se pueda hacer con frecuencia. Por eso, te brindamos siete útiles consejos para que la aproveches al máximo.



Prepara un listado de inquietudes que quieras resolver durante la consulta, de preferencia un día antes, pues con el ajetreo podrías olvidarlo.



Si no puedes asistir a la cita, avisa a la clínica o centro médico con la mayor anticipación posible. Así, otro paciente podrá ser atendido en tu lugar.



No olvides que las citas médicas son personales y que nadie puede reemplazarte ni recoger tus medicinas.



Antes de salir hacia tu cita, asegúrate de llevar contigo tu documento de identidad. Es imprescindible para que te atiendan.



Si te indican algún examen de laboratorio o de imagen, realízalo cuanto antes. De esta forma, el médico podrá realizar un buen seguimiento de tu salud.



Procura llegar veinte minutos antes. De esta forma, realizarás los trámites administrativos sin apuros y evitarás que otro paciente tome tu lugar.



Si te recetan nuevos medicamentos, asegúrate de tenerlos todos contigo antes de salir de la farmacia de la clínica o el centro de salud.



Cuando te indiquen un nuevo control, separa tu próxima visita y anota bien la fecha.

**365** días  
de tranquilidad  
con tu EPS



vive pacífico