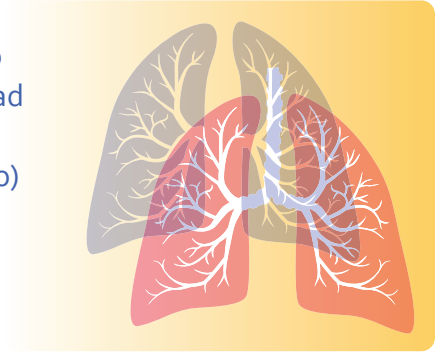


Prevención del cáncer de pulmón

¿Cuáles son mis probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón?

La principal causa de cáncer de pulmón es la exposición al humo de tabaco. Las probabilidades aumentan de acuerdo a la cantidad que fume y al número de años que haya fumado. Cuanto más fume o se exponga al humo de otros fumadores (fumador pasivo) mayores serán sus probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón. Las personas que nunca han fumado también pueden padecer cáncer de pulmón, pero sus probabilidades son mucho menores que las de quienes fuman o solían hacerlo.



¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de desarrollar cáncer de pulmón?

La mejor forma de disminuir el riesgo es evitar el humo de tabaco. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, pero cuanto antes mejor. Incluso si no logra dejar por completo, disminuir la cantidad de cigarrillos que fuma también puede ser beneficioso, aunque fumar menos nunca es tan beneficioso como dejar totalmente.

Hay muchos recursos para dejar de fumar, entre ellos asesoramiento psicológico, productos de reemplazo de nicotina y medicamentos. La mayoría de las personas intenta dejar de fumar varias veces antes de lograrlo definitivamente, así que no se dé por vencido. Si no lo logra al primer intento ¡vuelva a intentarlo!

¿Existe alguna otra forma de reducir mi riesgo de contraer cáncer de pulmón?

Existen varias medidas que podrían contribuir a disminuir el riesgo, pero ninguna de ellas está comprobada. Algunas de ellas son:

- comer mucha fruta
- hacer ejercicio periódicamente
- medicamentos anti inflamatorios no esteroideos (tales como el ibuprofeno)
- corticoides por vía inhalatoria (utilizados en el tratamiento del enfisema y el asma)
- medicamentos a base de estatinas (utilizados para el colesterol alto)

Comer más fruta y hacer ejercicio casi nunca es perjudicial, pero consulte con su proveedor de atención médica antes de realizar cambios drásticos en su dieta o nivel de

actividad física. Siempre consulte a su médico antes de consumir nuevos medicamentos, incluso si se trata del uso regular de medicamentos sin receta.

¿Existen factores que aumenten mis probabilidades de contraer cáncer de pulmón?

Sabemos que existen varios factores que aumentan su riesgo de contraer cáncer de pulmón. También existen otros elementos que podrían aumentar el riesgo, pero no tenemos suficiente información para decirlo con certeza. Los siguientes factores aumentan su riesgo de padecer cáncer de pulmón, y por lo tanto debe evitarlos en la medida de lo posible:

- humo de tabaco
- asbesto, un mineral que anteriormente se utilizaba en los materiales de construcción y todavía se encuentra en algunos espacios
- radón, un gas radioactivo que puede estar presente en el ambiente
- altas dosis de suplementos con betacaroteno (un pigmento que se encuentra en plantas y frutas) por encima del consumo diario recomendado. El riesgo por consumo de altos niveles se presenta mayormente en fumadores y ex fumadores.

Algunos otros factores que podrían aumentar su riesgo de padecer cáncer de pulmón son:

- suplementos con altas dosis de vitamina E (por encima del consumo diario recomendado)
- terapia de reemplazo hormonal (estrógenos y progesterona)
- consumo excesivo de bebidas alcohólicas

Consulte con su proveedor de atención médica acerca de los riesgos y beneficios del caso antes de comenzar o dejar de tomar cualquier tipo de medicamento o suplemento vitamínico.

¿Qué exámenes existen para detectar el cáncer de pulmón?

La forma más efectiva de prevenir el cáncer de pulmón es dejar de fumar. También existe un significativo interés en poder diagnosticar el cáncer durante sus primeras etapas de desarrollo, antes de que los síntomas se manifiesten, cuando los tratamientos son más efectivos. Este es el propósito de los exámenes de detección precoz. Hasta ahora, ningún estudio había comprobado la eficacia de los exámenes de detección precoz, y por lo tanto no se los recomendaba.

Sin embargo, un nuevo estudio reveló que la utilización de tomografías computarizadas (obtención de imágenes computarizadas del tórax o los pulmones, también llamada "tac") en los exámenes de detección precoz redujo el número de muertes causadas por cáncer de pulmón. Como resultado, varias organizaciones, entre ellas la American Thoracic Society y el United States Preventive Services Task Force (Equipo Especializado en Servicios de Prevención de los Estados Unidos) actualmente recomiendan que los proveedores de atención médica consideren pedir una tomografía computarizada de tórax para detectar cáncer de pulmón en adultos con antecedentes de tabaquismo. Consulte a su proveedor de atención médica acerca de los posibles riesgos y beneficios de realizar exámenes de detección precoz en su caso particular.

Resumen

El cáncer de pulmón es una forma común de cáncer. Existen medidas que puede tomar para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad:

- dejar de fumar tabaco
- pedirle a su proveedor de atención médica que lo ayude a dejar de fumar, incluso mediante medicamentos que contribuyan a mitigar la adicción a la nicotina
- hablar con su proveedor de atención médica acerca de los productos que está consumiendo o las medidas que ha tomado para disminuir su riesgo de sufrir cáncer de pulmón.

Autores: Christopher Slatore MD; Marianna Sockrider, MD, DrPH



Referencias:

American Lung Association
www.lungusa.org

American Thoracic Society
patients.thoracic.org

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)
www.cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking
<http://www.cancer.gov/types/lung/patient/lung-prevention-pdq>

Guía del Instituto Nacional del Cáncer acerca de los riesgos y beneficios de los exámenes de detección precoz del cáncer

Free to Breathe
www.freetobreathe.org

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.