

# Cánceres Ginecológicos

## Descripción General

Aproximadamente 106,000 mujeres en los Estados Unidos son diagnosticadas con un cáncer ginecológico cada año. El cáncer ginecológico se refiere a cualquier cáncer que comience en los órganos reproductivos de la mujer. Los cinco tipos principales de cáncer ginecológico son cervical, ovárico, uterino, vaginal y vulvar. Aunque a menudo se los describe en grupo, cada cáncer ginecológico presenta un conjunto único de signos, síntomas y factores de riesgo. Si bien ciertos factores de riesgo fijos como la edad, el género y los antecedentes familiares contribuyen al desarrollo de cáncer, existe una variedad de factores ambientales y de estilo de vida que son modificables y pueden reducir significativamente el riesgo de cáncer. Según el *World Cancer Research Fund*, entre el 30 y el 50% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir. La investigación muestra que lograr y mantener un peso saludable, comer una dieta balanceada, evitar la exposición al tabaco y hacer ejercicio con regularidad, pueden brindar a su cuerpo las herramientas necesarias para combatir el cáncer y minimizar los efectos secundarios del tratamiento.

## Factores de Riesgo

### Cáncer de Cérvix (Cuello Uterino)

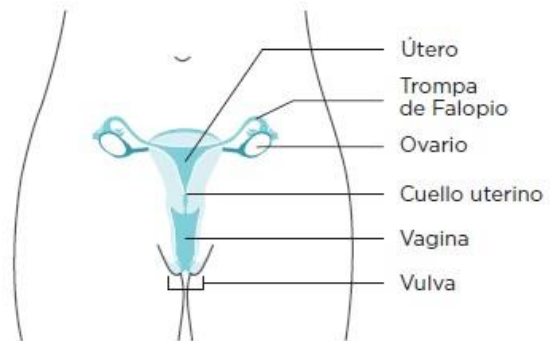
- Casi todo el cáncer de cuello uterino es causado por la presencia persistente del virus del papiloma humano (VPH)
- El cáncer cervical generalmente afecta a mujeres entre 30 y 50 años.
- Fumar debilita el sistema inmunológico, favoreciendo la persistencia del virus VPH

### Cáncer de Ovarios

- El riesgo aumenta con la edad, especialmente durante la menopausia
- Antecedentes familiares de cáncer
- No tener hijos (el embarazo y el uso de píldoras anticonceptivas disminuyen el riesgo)

### Cáncer Uterino

- Tomar estrógenos (sin progesterona)
- Sobrepeso u obesidad
- Menopausia tardía o menopausia después de los 52 años
- Diabetes o alto nivel de glucosa en sangre
- No tener hijos
- Alta presión sanguínea
- Antecedentes familiares de cáncer
- Uso de tamoxifeno (modulador de los receptores de estrógenos que se utiliza para tratar el cáncer de mama)



### Cáncer de Vagina

- Virus del VPH persistente
- Fumar tabaco
- El riesgo aumenta con la edad, especialmente a partir de los 60 años

### Cáncer Vulvar

- Liquen Escleroso (una afección crónica de la piel)
- Virus del VPH persistente
- Fumar tabaco

# Cánceres Ginecológicos

---

## Síntomas

Los signos y síntomas de cáncer ginecológico son altamente individualizados y difieren según su ubicación. Los síntomas pueden ser causados por otras afecciones y por lo tanto, pueden ser difíciles de reconocer. Consulte con su equipo médico si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas -no normales para usted- durante dos semanas o más:

- Sangrado o secreción vaginal anormal
- Necesidad más frecuente o urgente de orinar
- Estreñimiento
- Cambios en el color o la piel de la vulva, como erupción cutánea, llagas o verrugas
- Sentirse lleno rápido o dificultad para comer
- Dolor o presión pélvica
- Dolor abdominal o de espalda
- Prurito, ardor, dolor o sensibilidad de la vulva
- Hinchazón

## Nutrición y Cáncer Ginecológico

El foco de la terapia nutricional es ayudar a los pacientes a lograr y mantener un peso corporal saludable a través de la elección adecuada de alimentos y de ejercicio regular. Las dietas saludables ricas en frutas y vegetales coloridos, ricos en fibra dietética y bajos en sal, azúcar y productos animales son la clave para combatir el cáncer ginecológico. Una ingesta nutricional adecuada durante el tratamiento de cáncer puede ayudar al proceso de recuperación. Los tratamientos para cáncer incluyen radiación, quimioterapia, terapia hormonal, inmunoterapia y cirugía. Si bien todos estos tratamientos matan las células cancerígenas, también dañan en el proceso las células sanas, y pueden provocar efectos secundarios que afectan la ingesta alimentaria, lo que a menudo conduce a la desnutrición. Mantenerse bien nutrido puede ayudar a mejorar el resultado de su tratamiento y mejorar la calidad de vida en general. Los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer incluyen pérdida de apetito, cambios en el gusto, náuseas o vómitos y trastornos gastrointestinales. Para obtener consejos sobre cómo manejar estos síntomas, consulte nuestra **Hoja Informativa sobre Cáncer**.

## Control de Peso

Mantener un peso saludable es esencial tanto para la prevención como para el tratamiento de los cánceres ginecológicos. Las investigaciones han demostrado que las mujeres que tienen sobrepeso u obesidad tienen dos a tres veces más probabilidades de contraer un cáncer ginecológico. Según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, tener 50 libras de peso por encima del peso saludable puede aumentar el riesgo 10 veces. Además de implementar una dieta saludable que haga hincapié en las verduras, las frutas y los granos integrales, los estudios demuestran que el ejercicio también tiene un efecto protector en la reducción del riesgo de cáncer. Comenzar una rutina de ejercicios que incorpore 30 minutos de actividad física moderada todos los días, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta, puede ayudar significativamente en el control del peso y la reducción del riesgo.

## Soja

Los alimentos de soja enteros tienen muchos beneficios para la salud ya que son altos en grasas poliinsaturadas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. También contienen antioxidantes y antiinflamatorios que incluso pueden tener un efecto protector sobre el riesgo de cáncer. De hecho, los estudios muestran que una cantidad moderada (1 a 3 porciones por



# Cánceres Ginecológicos

---

día) de alimentos naturales de soja como el tofu, el tempeh, el edamame, los frijoles de soja y la leche de soja, son seguros tanto para los sobrevivientes de cáncer como para la población general. La confusión en torno a la soja y si es segura o no para el consumo se deriva de la idea de que tiene un alto contenido de isoflavonas, que son compuestos similares a los estrógenos débiles llamados fitoestrógenos. Debido a que se ha demostrado que el estrógeno promueve el desarrollo, crecimiento y la diseminación del cáncer ginecológico, los médicos se han equivocado al tomar precauciones y han desalentado el consumo de alimentos de soja. Sin embargo, los alimentos de soja no contienen estrógeno y el consenso actual entre los profesionales de la salud es que los alimentos de soja no aumentan el riesgo de cáncer. Es importante tener en cuenta que la investigación sólo ha investigado los alimentos naturales de soja, no los suplementos de soja. Los suplementos de soja no están regulados y contienen cantidades concentradas de isoflavonas que pueden no ser seguras para el consumo. Evite comer alimentos de soja altamente procesados que incluyan solo la proteína, o aislados de proteína de soja, como los análogos de carne vegetariana (por ejemplo, hamburguesas vegetarianas) y bocadillos. Hable con su equipo de atención médica o dietista registrado antes de tomar suplementos de soja o isoflavona y sobre la mejor manera de controlar el consumo de soja en su dieta.

## Fitoquímicos

Los fitoquímicos son sustancias químicas de origen natural que se ha demostrado estimulan el sistema inmunológico, reducen la inflamación, disminuyen la velocidad de crecimiento de las células cancerígenas y ayudan al cuerpo a protegerse contra los carcinógenos. Estos compuestos se encuentran en frutas, verduras y té, y se ha demostrado que son eficaces para ayudar a combatir diversos tipos de cáncer, incluido el cáncer ginecológico. Los estudios científicos no han podido demostrar si el uso de fitoquímicos en forma de suplementos es seguro o efectivo. La mejor manera de garantizar una ingesta adecuada es consumir variedad de alimentos vegetales todos los días.

### Alimentos Ricos en Fitoquímicos:

- Verduras crucíferas (por ejemplo, brócoli, col, coles, col rizada, coliflor, coles de Bruselas)
- Granos integrales y frutos secos
- Uvas, bayas, manzanas y cítricos
- Té verde

## Seguridad Alimentaria

Cuando usted tiene cáncer o está bajo tratamiento, su sistema inmunológico se debilita. Tenga especial cuidado al comprar alimentos, preparar comidas y salir a comer para evitar enfermedades transmitidas por alimentos. Seguir las pautas de seguridad alimentaria reduce el riesgo de exposición a bacterias y otros organismos que podrían multiplicarse y causar infecciones graves.

### Asegúrese de:

- Lavarse las manos frecuentemente
- Mantener las carnes crudas separadas de las frutas y verduras listas para comer
- Cocinar los alimentos a la temperatura adecuada
- Refrigerar los alimentos rápidamente, la temperatura debe estar por debajo de los 40°F (4°C)



# Cánceres Ginecológicos

---

- Almacenar los alimentos adecuadamente y consumir las sobras en pocos días
- Tener cuidado al comer en restaurantes, especialmente en ensaladas, delis y buffets.

## Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Lograr y mantener un peso saludable.
- Coma una variedad de alimentos de los grupos principales de alimentos. Use Choose My Plate para guiarlo en la creación de comidas balanceadas. [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- Coma una dieta a base de plantas, rica en fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes que pueden ayudar a su cuerpo a protegerse y combatir el cáncer.
- Incluir fibra en su dieta. La fibra ayuda a mantener un tracto digestivo saludable, es compatible con el sistema inmunológico y ayuda a mantener los movimientos intestinales regulares.
- Limite el consumo de carnes rojas a no más de 3 porciones por semana y elija opciones de carne magra. Una porción es equivalente a 3 onzas, o el tamaño de una baraja de cartas.
- Evite las carnes procesadas.
- Limite el consumo de alimentos salados y alimentos procesados con sal (sodio). Trate de reducir la sal mientras cocina y evite las comidas saladas y los bocadillos.
- Evite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar. El alto consumo de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de cáncer uterino en un 78%.
- Cocine horneando, asando a la parrilla, hirviendo o cocinando al vapor, en lugar de freír.
- Sólo si consume, limite el consumo de alcohol a 1 bebida por día, para las mujeres y 2 bebidas por día, para los hombres. Un trago de alcohol es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licores destilados de 80 grados.
- No use suplementos para protegerse contra el cáncer. Hable con su dietista registrado para evaluar si necesita tomar un suplemento.
- Si está embarazada, planee amamantar exclusivamente hasta los 6 meses y solo luego agreguen otros líquidos y alimentos.
- Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días. Evite un estilo de vida sedentario.
- Evite el tabaco.

*Actualizado en Febrero de 2019.*