

---

## Nutrición en Cáncer

---

- ✓ Dimensión del cáncer en Venezuela
- ✓ Nutrición y Cáncer: Aspectos Médicos
- ✓ ¿Para qué comemos?
- ✓ Estrés, Nutrición y Cáncer

---

## Dimensión del Cáncer en Venezuela

---

Lic. Leslie Castro

Sociedad Anticancerosa. Dpto. de Educación.

E-mail: [scancer\\_educacion@cantv.net](mailto:scancer_educacion@cantv.net)

El cáncer es la segunda causa de muerte en Venezuela desde hace décadas, en el año 2003 fallecieron 17.234 personas y se diagnosticaron 43.004 nuevos casos. Desde 2001 hasta 2003 se han diagnosticado 118.820 nuevos casos y murieron 49.354 personas. Vemos con mucha preocupación el aumento de la tasa de incidencia y mortalidad por cáncer, sobre todo desde el 2001 hasta el 2003. La tasa de mortalidad por cáncer en la mujer, experimentó un aumento significativo en este período, debido al aumento de la tasa de mortalidad por cáncer de mama (segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres), la morbi-mortalidad por cáncer de mama asciende de manera alarmante. El cáncer de cuello uterino se encuentra ubicado como primera causa de mortalidad e incidencia y aunque se mantiene en aumento, se espera que quede desplazado a segunda causa de morbi-mortalidad por el cáncer de mama.

Para el hombre la tasa de mortalidad e incidencia también experimenta aumentos significativos y a partir del año 2000 el cáncer de próstata se ubica como primera causa de muerte quedando el cáncer de bronquios tráquea y pulmón como segunda causa.

Para ambos sexo, el cáncer de estómago posee una tendencia decreciente en los últimos años y se ubica como cuarta causa de muerte en las mujeres y tercera para los hombres. Mientras, el cáncer de colon, recto y ano va en aumento y se es quinta causa de muerte en las mujeres y cuarta en los hombres. Las cinco principales causas de muerte son prevenibles y curables si son detectados a tiempo.

**Palabras clave:** Dimensión del Cáncer en Venezuela. Cáncer. Mortalidad. Incidencia.



---

## Nutrición y Cáncer: Aspectos Médicos

---

Dra. Katyuska S. Hernández U.  
Hospital Oncológico "Padre Machado".  
E-mail: [scancer\\_educacion@cantv.net](mailto:scancer_educacion@cantv.net)

El cáncer es la segunda causa más frecuente de mortalidad en los países desarrollados. Según la American Cancer Society a más de un millón de personas se le diagnosticará cáncer anualmente.

Desde que se declaró mundialmente la lucha contra el cáncer hace más de tres décadas, la investigación acerca de la carcinogénesis ha proporcionado amplios conocimientos sobre esta patología. Las células cancerosas resultan de múltiples defectos genéticos, exposición ambiental, agentes dietéticos y agentes infecciosos. Investigar el comportamiento alimentario del individuo y cambiar patrones dietéticos desfavorables deben incluirse en toda estrategia de prevención de cáncer, dada la evidencia sólida que numerosos estudios han proporcionado sobre la relación de la dieta y el cáncer. Se ha demostrado que la nutrición y el estilo de vida pueden ser determinantes en hasta 80% del desarrollo de carcinoma de colon, mama y próstata e influir en la génesis de un tercio de todos los demás tipos de cáncer. Para disminuir el riesgo de desarrollar éstos, debe reducirse la ingesta calórica. Grasa hasta a un 20% o menos de calorías totales diarias consumidas y fibra incrementarse a 25-35 gramos/día. Una de las maneras de alcanzar estos objetivos es diseñar una dieta a base de consumo adecuado de fibra proveniente de granos, especialmente cereales, vegetales, legumbres y fruta, mantener un peso adecuado y ser activo físicamente, consumir alcohol en moderación, comer bajo en sal, preparar y conservar los alimentos de forma segura, y por supuesto, no fumar o consumir tabaco de manera alguna.

---

## ¿Para qué Comemos?

---

Lic. Giselle Perdomo  
Sociedad Anticancerosa. Dpto. de Educación.  
E-mail: [scancer\\_educacion@cantv.net](mailto:scancer_educacion@cantv.net)

¿Para qué comemos? Aunque esa pregunta parezca muy simple, tener una respuesta precisa es indispensable para entender qué significa comer balanceado y por qué es necesario hacerlo. Aparte de los factores psicológicos asociados al acto de comer hay tres factores biológicos que merecen atención: comemos (1) para tener energía, (2) para reponer las células que mueren diariamente y (3) para que las células que están vivas tengan los insumos necesarios para llevar a cabo adecuadamente sus actividades fisiológicas. No todos los alimentos cumplen con cada una de estas funciones. Mientras que los carbohidratos y las grasas son la principal fuente de energía para el cuerpo, las proteínas son fundamentales para la reposición de las células y las vitaminas y minerales permiten el adecuado funcionamiento de éstas. Una dieta balanceada implica por tanto un consumo adecuado de la cantidad y calidad de alimentos requeridos por el cuerpo.



---

## Estrés, Nutrición y Cáncer

---

Lic. Alexander Méndez

Sociedad Anticancerosa. Dpto. de Educación.

E-mail: [scancer\\_educacion@cantv.net](mailto:scancer_educacion@cantv.net)

Cada día hay mayor interés por los aspectos psicológicos que condicionan la aparición y desarrollo de enfermedades. En ocasiones se da a entender que la “mente” tiene el poder de enfermar, dejando a un lado los aspectos conductuales de esa relación. También es notorio el uso creciente de intervenciones cognoscitivas. Se plantea una revisión del estrés como factor que interviene en la producción de enfermedades, tema muy contemporáneo y que se enfocará desde una perspectiva conductual. Se intenta describir cómo el estrés puede acompañar una secuencia de hábitos que a su vez contribuye a la producción de enfermedades, en lugar de considerarlo causa directa de los trastornos orgánicos. Un ejemplo de esta relación del estrés y las enfermedades lo encontramos en su efecto sobre la toma de decisiones relacionadas con la elección de los alimentos para una alimentación balanceada, tema que está directamente relacionado con la prevención de los diferentes tipos de cáncer. La intervención de esta secuencia estrés-enfermedad se perfila en dos flancos: En primer lugar, se debe intentar modificar las situaciones estresantes, y, por otro lado, se requiere la educación sobre la forma como los hábitos inadecuados que éste ha propiciado afectan la salud de las personas. Este enfoque es de mucha relevancia aun en los casos donde el estrés se presenta en las personas con cáncer para quienes la enfermedad en sí, los factores relacionados con el tratamiento y sus relaciones familiares son causas de estrés. También se describirá cómo la enfermedad es modulada por el estrés.

**Palabras clave:** Estrés. Alimentación. Cáncer. Factores de riesgo.

