

DÍA MUNDIAL, 28 DE JULIO:

# LA HEPATITIS PREDISPONE al cáncer de hígado

El carcinoma hepatocelular es el cáncer o tumor maligno primario más frecuente del hígado y representa actualmente la quinta causa de enfermedad maligna en el mundo y la tercera razón de mortalidad por cáncer. Cada 30 segundos, una persona en el mundo muere por esta causa.

Y Chile no es la excepción. Las defunciones van en aumento. Mientras en 2002 murieron alrededor de 700 personas, en 2012 fallecieron más de mil, de acuerdo a registros del Ministerio de Salud.

El Dr. Nicolás Devaud, cirujano del equipo digestivo del Instituto Oncológico FALP, explica que alrededor de un 90% de estos tumores se presenta en personas que tienen un deterioro progresivo de su hígado en el contexto de daño hepático provocado por infección crónica del virus de la hepatitis B (VHB) o C (VHC), cirrosis alcohólica y esteatohepatitis no alcohólica (Non-Alcoholic Steato Hepatitis, NASH), una enfermedad que consiste en acumulación de grasa e inflamación del hígado y que se presenta en pacientes con resistencia a la insulina o diabetes mellitus tipo 2 con mal control metabólico.

Cuando la infección perdura por más de 6 meses, se conoce como hepatitis B crónica. "Este grupo de pacientes está en riesgo de desarrollar tumor incluso antes de desarrollar cirrosis", explica el Dr. Devaud. El grupo con mayor incidencia es de sexo masculino y adulto joven (30-34 años).

¿Cómo evitar la enfermedad? Existe una vacuna gratuita preventiva contra la hepatitis B que está incluida en el Programa Nacional de Inmunizaciones para los recién nacidos. También en el sistema privado de salud existen vacunas que cubren de la enfermedad.

En cuanto a la hepatitis C, no existe vacunación disponible, por lo que la prevención y detección oportuna es fundamental. Pero dado que es una enfermedad generalmente asintomática, su diagnóstico precoz es muy infrecuente. Se estima que unos 45 mil chilenos ignoran que son portadores sanos del virus, el cual se propaga a través de las transfusiones sanguíneas, al compartir agujas de jeringas contaminadas, tener sexo sin protección y durante el parto.

## EVITAR UN TRASPLANTE

El Dr. Nicolás Devaud señala que los pacientes con daño hepático crónico deben realizar un seguimiento cada 6 meses a través de una ecografía

abdominal y de un examen de sangre que mide el marcador tumoral alfa fetoproteína. La medición de este marcador permite diagnosticar tempranamente el 90% de los tumores.

El cirujano explica que el trasplante hepático es el tratamiento con mejores resultados en cuanto a sobrevida global de los pacientes y menor recurrencia de la enfermedad a 5 y 10 años. No obstante, acceder a un trasplante tiene dificultades. Una alternativa terapéutica es la cirugía

**El carcinoma hepatocelular representa la quinta causa de enfermedad maligna y la tercera razón de mortalidad por cáncer en el mundo.**

resectiva, la cual puede cumplir un rol curativo en pacientes que por tamaño y/o número de lesiones no cumplen con el criterio para trasplante y tienen una buena reserva funcional de su hígado. En aquellos candidatos a trasplante que

cumplen con los criterios y que presentan lesiones únicas, la cirugía puede ser una alternativa curativa o un "tratamiento puente" en espera del donante.

La ablación por radiofrecuencia o micro ondas es también una opción curativa para personas con tumores de menos de 2 centímetros y consiste en destruir el tumor por mecanismos de energía de alta frecuencia, por vía percutánea (a través de la piel) o en una cirugía. También permite ser un "tratamiento puente" o

una alternativa paliativa para demorar la progresión de la enfermedad en los pacientes no candidatos a cirugía ni trasplante.

Reducir el flujo de sangre al tumor y producir isquemia y necrosis tumoral es otra de las terapias de espera, y principalmente un tratamiento paliativo para enfermedad avanzada.

En la literatura, además, se menciona la indicación de radioterapia con tecnología de última generación (Cyberknife).



DIDOMEDIA



DR. NICOLÁS DEVAUD.

La inflamación crónica provocada por la hepatitis B y C puede dar paso al desarrollo de tumores malignos que requieran de cirugía y hasta de un trasplante. Detectar y controlar a tiempo la hepatitis podría evitar la muerte de alrededor de mil personas al año por cáncer hepático en Chile. El 28 de julio se conmemora el Día Mundial contra la Hepatitis.

## Prevención

# CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS AUMENTA RIESGO DE CÁNCER

Las bebidas alcohólicas en fiestas familiares y sociales son –para algunas personas– parte de una buena celebración. El problema es que un grupo importante de la población en Chile bebe en exceso y pone en riesgo su salud.

Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2010, los chilenos beben una o dos veces a la semana, pero en grandes cantidades. De hecho, cuando lo hacen en exceso consumen un promedio de 56 gramos de alcohol puro en una noche, o sea 5,4 tragos por persona, cifra que llega a ocho tragos en los hombres.

Un 18% de los chilenos tiene un consumo abusivo de alcohol o es un bebedor problema, según la ENS.

El Dr. Julio García, gastroenterólogo del Instituto Oncológico de Fundación Arturo López Pérez (FALP), explica que esto provoca cirrosis hepática en gran parte de los bebedores, la cual puede derivar en cáncer de hígado. También se relaciona con cánceres de cabeza y cuello, vías aéreas digestivas superiores y del intestino grueso (recto y colon). Asimismo, en cáncer de mama, existe una relación creciente cuando el alcoholismo se asocia a obesidad, tabaquismo y falta de ejercicio.

## RECOMENDACIONES

El Dr. García propone, por tanto, un consumo moderado evitando las bebidas con muchas calorías, pues la obesidad es otro factor de riesgo para el cáncer. "Los licores que se combinan con bebidas, jugos o crema son una bomba calórica. Si va a beber, inclínese por los espumantes y vino blanco o tinto".

Una persona adulta no debiese ingerir más de 20 gramos de alcohol diarios en el caso de los varones, y 10 gramos de alcohol diarios en el caso de las mujeres. Diez gramos de alcohol equivalen a 1/2 vaso de vino (100 ml), 1 vaso de cerveza (200 ml) o 1/4 copa de bebida de alta graduación (25 ml).



DIDOMEDIA

## Aprender a vivir sin tabaco mejora la autoestima

### Por Haydée Chamorro, psicóloga.

Desde 2007 forma parte del equipo especializado del Instituto Nacional del Tórax (INT), el cual realiza abordaje grupal del tabaquismo.

En Chile existen posibilidades de tratamiento, con profesionales capacitados y altamente motivados por apoyar a las personas que tienen el propósito de dejar de fumar y convertirse en NO fumadores. La mayoría de las clínicas cuenta con programas especializados y en el sistema público de salud hay referentes, como el Instituto Nacional del Tórax y Centros de Salud Familiar (Cesfam).

El principal beneficio de dejar el cigarrillo es la satisfacción de haber superado una adicción, con todo lo que conlleva de esfuerzo personal y de determinación, logrando sentirse más realizado.

Se sentirá socialmente más seguro y disfrutará más de las interacciones "cara a cara", pues mejora el aspecto personal, la piel adquiere un aspecto más lozano, los dientes están más blancos y desaparece la preocupación por tener mal aliento.

Disfrutará de un ambiente libre de humo de tabaco. La ropa, la casa y el auto dejarán de oler a "cenicero", que no es "solo mal olor", sino que es contaminación, que daña al fumador y a los que lo rodean, incluyendo a sus mascotas.

A nivel de pareja, desaparece un importante factor de discusiones y situaciones desagradables al interior de la pareja cuando uno de ellos fuma. La sexualidad se expresará sin dificultades, y si están pensando en tener hijos, tendrán más posibilidades de procrear, ya que el tabaco disminuye la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. Y si ya tiene



hijos y le preocupa que puedan fumar, dejar el cigarrillo es el mejor ejemplo que puede dar. Por otra parte, los niños tienen una gran conciencia de los daños del tabaco y muchos de ellos se angustian por lo que pueda pasarles a sus padres o abuelos cuando estos fuman.

Al dejar de fumar contará con dinero extra para darse un gusto, ya que no solo se elimina el gasto en cigarrillos, también se ahorra en visitas al médico, en medicamentos, desodorantes ambientales, pastillas para el aliento, etc.

Estudios recientes sobre los efectos de dejar de fumar en el estado de ánimo y la salud mental comprueban que después de 6 meses de estar sin fumar quienes dejaron de hacerlo tenían una reducción importante en los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Quienes dejaron de fumar no solo superaron los síntomas de abstinencia a las pocas semanas, sino que vieron mejorías, logrando tener mejor humor y sentirse mejor anímicamente tras abandonar el cigarrillo.

Disfrutar los innumerables beneficios de dejar de fumar bien vale el esfuerzo que supone. Aunque muchas personas logran dejar de fumar sin apoyo profesional, otras requieren apoyo y supervisión médica para lograrlo y asegurar sus posibilidades de éxito y mantenerse lejos del cigarrillo.