

Cáncer de Pulmón

Surabhi Tewari, BS

Qué es el Cáncer de Pulmón?

Sus pulmones son los órganos que le permiten respirar aire, suministrar oxígeno a su cuerpo y eliminar los desechos de dióxido de carbono producidos en su cuerpo. El cáncer de pulmón ocurre cuando las células de los pulmones comienzan a dividirse rápidamente y fuera de control.

Existen dos tipos principales de cáncer de pulmón: cáncer de pulmón de células no pequeñas y cáncer de pulmón de células pequeñas.



El 85% de las personas con cáncer de pulmón tienen cáncer de pulmón de células no pequeñas. Este tipo incluye carcinoma de células escamosas, adenocarcinoma y carcinoma de células grandes.



El 15% de las personas con cáncer de pulmón tienen cáncer de pulmón de células pequeñas. Este tipo de cáncer crece y se propaga más rápido que los cánceres de pulmón de células no pequeñas. Se consideran más agresivos con un mayor riesgo de muerte.



Comprender el tipo de cáncer de pulmón que tiene es importante porque el tratamiento para cada uno es específico y único.

Quién puede contraer cáncer de pulmón?

El cáncer de pulmón es el segundo cáncer más común tanto en hombres como en mujeres. También es el cáncer más letal o mortal en ambos sexos. En las mujeres, el cáncer de pulmón es responsable del 25% de todas las muertes relacionadas con el cáncer.

El cáncer de pulmón generalmente afecta a las personas mayores. La edad promedio de las personas diagnosticadas con cáncer de pulmón es de alrededor de 70 años. En 2020, se estima que habrá 228,820 nuevos casos de cáncer de pulmón con 135,720 muertes en los Estados Unidos.








Cuáles son los factores de riesgo para padecer cáncer de pulmón?

Fumar

Fumar es el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de pulmón. El 80% de los hombres y el 50% de las mujeres con cáncer de pulmón eran o son fumadores.

Fumar tabaco es un hábito adictivo debido a la nicotina en el tabaco. Muchos otros químicos en el tabaco son carcinógenos, o sustancias que causan cáncer. Cuanto más fume y más tiempo fume, más exposición tendrán sus pulmones a estas sustancias nocivas. Esto aumentará su riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.

Ningún producto de tabaco es seguro para su salud. Estos productos incluyen:

-  Cigarrillos "ligeros" o "bajos en alquitrán"
-  Cigarrillos enrollados a mano
-  Cigarrillos "totalmente naturales" enrollados en filtros de algodón
-  Cigarrillos mentolados
-  Cigarros
-  Kreteks (o cigarros con sabor a clavo de Indonesia)
-  Bidis o beedies (cigarrillos delgados y con sabor de la India y otros países del sudeste asiático)



Cigarrillos electrónicos (cigarrillos electrónicos), dispositivos de vapeo o JUUL



Cachimbos

Se anuncia que algunos de estos productos son "más seguros" que los cigarrillos tradicionales. Esta información es falsa porque todas las formas de tabaco aumentan el riesgo de cáncer y otros problemas de salud, incluidas las enfermedades pulmonares y cardíacas. Para obtener más información sobre cada tipo de producto de tabaco, visite la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/hay-alguna-forma-de-fumar-que-sea-segura.html>).

Fumador Pasiva

Fumar pasivamente, o fumar de segunda mano, es respirar el humo del ambiente. Esto sucede cuando estás cerca de otras personas que fuman productos de tabaco. El humo de segunda mano afecta tanto a niños como a adultos. Si una mujer fuma mientras está embarazada, el humo pasivo también puede afectar el crecimiento del bebé en el útero y después del nacimiento.

Asbestos

Las personas que trabajan en minas, fábricas, plantas textiles y astilleros pueden estar expuestas al asbesto. El asbesto es un material fibroso que aumenta el riesgo de mesotelioma, un tipo de cáncer de pulmón causado por la multiplicación rápida de las células en el revestimiento de los pulmones (también llamada pleura). El uso de asbesto ha disminuido considerablemente en los últimos años.

Radón

La inhalación de radón es responsable del 9% de las muertes por cáncer de pulmón. El radón proviene de la descomposición del uranio, un químico que se encuentra en el suelo y las rocas. El radón se puede encontrar en interiores en todas partes de los Estados Unidos. Respirar radón aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. Para más información visite <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/sol-y-otras-formas-de-radiacion/radon.html>.

Otros Factores






Se ha demostrado que los altos niveles de contaminación del aire aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. Esto es especialmente importante para las personas que viven en ciudades con mucho tráfico.

La radiación torácica aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. Las personas que han tenido un cáncer previo pueden haber recibido radiación en el pecho. Esto incluye radiación para la enfermedad de Hodgkin y el cáncer de seno después de una mastectomía.




Hay algunos factores de riesgo que aumentan su riesgo de cáncer de pulmón que no puede controlar. Algunas personas contraen cáncer de pulmón aunque nunca hayan fumado antes y no tengan otros factores de riesgo. Estas personas tienden a contraer cáncer de pulmón mucho antes que la persona promedio con cáncer de pulmón. La investigación actual está tratando de entender por qué sucede esto. Probablemente hay algunas causas genéticas. Por ejemplo, tener antecedentes familiares de cáncer de pulmón aumenta el riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Cúales son los síntomas de cáncer de pulmón?

Algunas personas pueden tener síntomas (signos) de cáncer de pulmón. Éstas incluyen:

-  Tos constante y que empeora
-  Tos con esputo o flema de color sangre / óxido
-  Dolor en el pecho
-  Pérdida de peso inexplicable, pérdida de apetito.
-  Dificultad para respirar y sibilancias

Si el cáncer se ha diseminado, puede causar otros síntomas. Estos síntomas incluyen:



-  Dolor de huesos
-  Dolores de cabeza, debilidad, pérdida de equilibrio.
-  Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia)

Es más probable que estos signos sean causados por otras enfermedades. Si tiene alguno de estos síntomas, es importante que haga un seguimiento con su médico, quien puede ayudarlo a descubrir la razón por la que tiene estos síntomas..

Hay exámenes de detección de cáncer de pulmón??

El objetivo de la detección del cáncer es detectar el cáncer temprano para que sea más fácil de tratar y tenga un mejor resultado. Las personas que tienen un alto riesgo de tener cáncer de pulmón se examinan antes de que aparezcan signos de cáncer. El riesgo se basa parcialmente en los "años de paquete" o la cantidad de años que fumó multiplicado por paquetes de cigarrillos que fumó por día. La detección se realiza con una tomografía computarizada de baja dosis (también conocida como tomografía computarizada de baja dosis).

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda la detección de ciertas personas de entre 55 y 74 años de edad que corren un mayor riesgo de cáncer de pulmón, quienes en general tienen buena salud:

-  Fumadores actuales con un historial de 30 años de fumar que están recibiendo asesoramiento para dejar de fumar o
-  Exfumadores que dejaron de fumar en los últimos 15 años y tienen antecedentes de tabaquismo de 30 años

Las personas que desean hacerse la prueba deben analizar los riesgos y beneficios de la prueba con su proveedor de atención médica. También deben tener acceso a un centro de tratamiento para cualquier tratamiento necesario.

No todas las personas deben ser examinadas para detectar cáncer de pulmón. Algunas personas están demasiado enfermas para recibir quimioterapia o radiación para el cáncer de pulmón, incluso si se encuentra en el examen de detección. Otras están demasiado enfermas para la cirugía, y algunas personas tienen demasiadas condiciones médicas asociadas.

También hay algunos inconvenientes en la detección del cáncer de pulmón. Por ejemplo, la detección del cáncer de pulmón puede mostrar "falsos positivos". Esto significa que algo que parece cáncer de pulmón en la tomografía computarizada no es cáncer. Esto puede conducir a pruebas, procedimientos y estrés emocional innecesarios.

Debido a que el examen de detección de cáncer de pulmón es complejo, es importante hablar con su médico para averiguar si usted es un buen candidato para el examen de detección de cáncer de pulmón.



Qué puedo hacer para reducir mi riesgo?

La forma número 1 de disminuir su riesgo de cáncer de pulmón es evitar fumar. El humo del tabaco contiene miles de productos químicos que son perjudiciales. Alrededor de setenta de esos químicos causan cáncer. La buena noticia es que dejar de fumar en cualquier momento y a cualquier edad reduce el riesgo

de cáncer de pulmón. Dejar de fumar también tiene muchos otros beneficios para la salud, como:

- 🍃 Puede disminuir el riesgo de otras afecciones médicas, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades vasculares periféricas (estrechamiento de los vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo).
- 🍃 Puede disminuir los síntomas respiratorios, como tos, sibilancias y falta de aliento.
- 🍃 Puede disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- 🍃 Puede disminuir el riesgo de infertilidad en mujeres en edad fértil.

Dejar de fumar es un desafío porque la nicotina que se encuentra en los productos de tabaco es adictiva. Dejar de fumar también puede provocar síntomas de abstinencia, que incluyen:

- 🍃 Antojos intensos de cigarrillos.
- 🍃 Síntomas de depresión y cambios de humor.
- 🍃 Dificultad para dormir y sentirse inquieto / nervioso
- 🍃 Sensación de hambre o aumento de peso.




Diferentes personas tienen diferentes niveles de síntomas de abstinencia, y las personas tienen días buenos y días malos. Es importante recordar que aunque los síntomas de abstinencia son incómodos y desafiantes, no son perjudiciales para su salud física.

Tomar la decisión de dejar de fumar es valiente, y hay muchos recursos para ayudarlo en el camino. Los proveedores de atención médica, la familia y los amigos son excelentes recursos para guiarlo a dejar de fumar. A muchas personas les resulta especialmente útil hablar con otras personas que han pasado por el proceso de dejar de fumar. A continuación se presentan algunas opciones para ayudarlo a dejar de fumar.





Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudarlo a dejar de fumar, y hay diferentes opciones para elegir. Su médico o farmacéutico pueden ayudarlo a decidir qué opción es la mejor para usted.

Hay tres opciones de venta libre que pueden reducir los síntomas de abstinencia de nicotina.:

-  Goma de mascar de nicotina
-  Parches de nicotina
-  Pastillas de nicotina (tableta con infusión de nicotina similar a una pastilla para la tos)

También hay cuatro medicamentos que requieren receta médica de un médico.:

-  Inhaladores de nicotina
-  Aerosoles nasales de nicotina
-  Zyban (un antidepresivo que también ayuda a dejar de fumar)
-  Chantix

Asesoramiento

La asesoría psicológica puede ayudarlo a dejar de fumar, especialmente cuando se combina con medicamentos. Hay varias formas de recibir asesoramiento sobre cómo dejar de fumar, y puede elegir la opción que mejor funcione para usted. Éstas incluyen:

Asesoramiento de su médico, enfermera practicante, farmacéutico u otro proveedor de atención médica.

Las “líneas para dejar de fumar” pueden conectarlo con un especialista que puede responder sus preguntas y preocupaciones sobre fumar. Puede llamar al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) o visitar <https://espanol.smokefree.gov/>



Los grupos de apoyo pueden ser útiles para las personas que intentan dejar de fumar. Ofrecen un entorno de apoyo donde puedes escuchar y compartir luchas con personas que están pasando por luchas similares a las tuyas. Solicite más información a su empleador, consultorio médico o compañía de seguros de salud. También puede llamar a la American Cancer Society al 1-800-227-2345 para obtener ayuda para encontrar un grupo de apoyo.





Notificaciones de texto: El Instituto Nacional del Cáncer ofrece un programa gratuito de mensajes de texto que le brinda asesoramiento y apoyo mientras deja de fumar. También hay programas especiales para mujeres embarazadas, veteranos, adultos jóvenes y adolescentes. También hay un programa de mensajes de texto en español. El Instituto Nacional del Cáncer también proporciona "módulos de práctica" que pueden ayudarlo a comenzar si aún no desea comprometerse a dejar de fumar. Estos programas pueden ayudarlo a reducir su tabaquismo y desarrollar habilidades para cuando decida dejar de fumar. Puede encontrar información sobre estos programas aquí.: <https://smokefree.gov/tools-tips/text-programs>

Abandonando “Pavo Frío” o “Sin Ayuda”







Las personas que solían fumar a veces afirman que dejaron de fumar "pavo frío" o sin la ayuda de ningún medicamento. Si elige esta ruta, es útil elaborar un plan con su médico u otra persona de confianza. Por ejemplo, puede planear disminuir lentamente la cantidad que fuma cada día. Tener un plan puede ayudarlo a seguir su progreso y responsabilizarlo.

Los cigarrillos electrónicos no son métodos aprobados por la FDA para dejar de fumar porque los efectos sobre la salud de estas herramientas no se comprenden completamente. Es importante analizar las alternativas a los cigarrillos electrónicos con un proveedor de atención médica para minimizar su riesgo.

Consejos Utiles

-  El cáncer de pulmón es una enfermedad que afecta a muchas personas, y fumar productos de tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón.
-  Es importante mencionar a su médico los signos y síntomas del cáncer de pulmón porque pueden ayudarlo a determinar cuál es la causa de sus síntomas.
-  Hay formas de detectar y tratar el cáncer de pulmón, pero estas son decisiones complicadas que deben tomarse con su médico.
-  Dejar de fumar es la forma más efectiva de reducir el riesgo de cáncer de pulmón. Esto se puede hacer a través de medicamentos, asesoramiento y otras herramientas en línea.

Referencias

-  American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2020. Atlanta: American Cancer Society; 2020.
-  American Cancer Society. Lung Cancer. <https://www.cancer.org>. 2020 January 28.
-  Gridelli C, Rossi A, Carbone DP, et al. Non-small-cell lung cancer. Nat Rev Dis Primers 2015;1(1):15009.
-  Hecht SS. Lung carcinogenesis by tobacco smoke. Int J Cancer 2012;131(12):2724–32.
-  National Institutes of Health. National Cancer Institute Smoking and Tobacco Control. Monograph 10: health effect of exposure to environmental tobacco smoke [online], <http://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/monographs/10/> (1999).
-  Tergas AI, Wright JD. Cancer Prevention Strategies for Women: Obstetrics & Gynecology 2019;134(1):30–43.

Acerca del Autor



Surabhi Tewari, BS, se graduó de la Universidad Estatal de Ohio en 2018. Ahora es estudiante de medicina en la Facultad de Medicina Lerner de la Universidad Case Western Reserve en Cleveland, OH. Ella no tiene conflictos de intereses que reportar.