

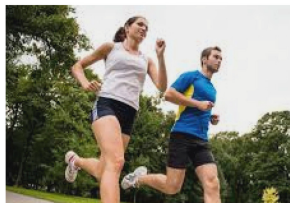
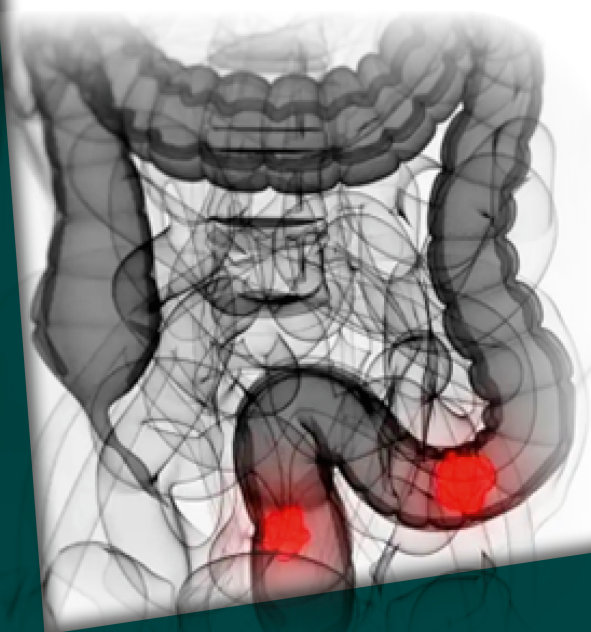


JUAN J. SEBASTIÁN DOMINGO

P

REVENIR LOS TUMORES DIGESTIVOS

Lo que necesitas saber para
evitar el cáncer



PREVENIR LOS TUMORES DIGESTIVOS

**Lo que necesitas saber para
evitar el cáncer**

...

PREVENTING DIGESTIVE TUMORS

What You Need to Know to Avoid Cancer

DR. JUAN J. SEBASTIÁN DOMINGO

PREVENIR LOS TUMORES DIGESTIVOS

**Lo que necesitas saber para
evitar el cáncer**



Madrid • Buenos Aires • México • Bogotá

Juan J. Sebastián Domingo

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza. Jefe de Servicio de Aparato Digestivo. Hospital Universitario Royo Villanova. Zaragoza. Profesor Asociado en Ciencias de la Salud en la Universidad de Zaragoza

Carla Pitarch Martínez

Técnico dietista y licenciada en Nutrición Humana y Dietética.

©, Juan J. Sebastián Domingo, 2025 (edición ebook)

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos

Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>

E-mail: ediciones@editdiazdesantos.com

e-ISBN: 978-84-9052-567-8 (edición digital)

ISBN: 978-84-9052-566-1 (edición papel)

Diseño de cubierta y Fotocomposición: P55 Servicios Culturales

A mi padre, *in memoriam*.
A mi madre.

SOBRE EL AUTOR



JUAN JOSÉ SEBASTIÁN DOMINGO es Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza. Es especialista en Aparato Digestivo, formado en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón, de Madrid, con una trayectoria de más de tres décadas en la medicina hospitalaria y la docencia universitaria. Actualmente, desempeña el cargo de Jefe de Servicio de Aparato Digestivo en el Hospital Universitario Royo Villanova de Zaragoza, puesto que ocupa desde 2014, tras haber sido Jefe de Sección en el mismo centro y Facultativo Especialista de Área en el Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

En el ámbito académico, es Profesor Asociado en Ciencias de la Salud en la Universidad de Zaragoza desde 2013, impartiendo docencia y prácticas tuteladas en el área de Gastroenterología y Hepatología. Su actividad investigadora se ha centrado, fundamentalmente, en los trastornos funcionales digestivos, como el síndrome del intestino irritable y la dispepsia funcional y, últimamente, en la prevención del cáncer digestivo. Es autor de más de 100 artículos científicos en revistas nacionales e internacionales de referencia en Gastroenterología y Hepatología.

Fue el investigador principal en un proyecto financiado por el Instituto de Salud Carlos III, titulado “Caracterización de la población celíaca en España: Factores psicosociales de la adherencia a la dieta sin gluten”. Su producción científica incluye artículos en revistas indexadas en *Pubmed*, varios libros y capítulos de libro, así como revisor de varias revistas científicas, tanto internacionales como de nuestro país.

ÍNDICE

Sobre el autor.....	IX
Prefacio	XV
Prólogo I. <i>Por Rafael Bañares Cañizares</i>.....	XVII
Prólogo II	XIX
Justificación del libro	XXI
Objetivos	XXV
1. INTRODUCCIÓN. ESTADÍSTICAS	1
Estadísticas de los tumores digestivos a nivel mundial	1
Estadísticas de los tumores digestivos en España.....	2
2. CÁNCER DE ESÓFAGO	5
Anatomía y funciones del esófago	5
Estadísticas del cáncer de esófago	6
Tipos y síntomas	7
Factores de riesgo.....	7
Prevención primaria. Cambios en el estilo de vida y hábitos	9
Estrategias de prevención. Prevención secundaria	11
Puntos clave	11
3. CÁNCER DE ESTÓMAGO	15
Anatomía y funciones del estómago	15
Estadísticas y supervivencia	17
Clasificación y síntomas	18
Factores de riesgo	19
Prevención primaria. Hábitos saludables	22
Estrategias de prevención secundaria	23
Puntos clave	24
4. CÁNCER DE COLON Y RECTO	27
Anatomía y funciones del colon y recto	27
Incidencia	28
Clasificación y síntomas	29

Factores de riesgo	30
Prevención primaria	36
Hábitos saludables para la prevención primaria del CCR	38
Prevención secundaria. Cribado del CCR	41
Importancia del cribado del CCR	43
Puntos clave	45
5. CÁNCER DE PÁNCREAS EXOCRINO	47
Anatomía y funciones del páncreas	47
Incidencia y tasa de mortalidad	48
Síntomas inespecíficos y signos de alarma	49
Factores de riesgo	50
Prevención primaria. Hábitos saludables	53
Estrategias de prevención. Prevención secundaria	55
Puntos clave	56
6. CÁNCER DE HÍGADO	59
Anatomía y funciones del hígado	59
Estadísticas del cáncer de hígado	60
Tipos y síntomas	61
Factores de riesgo	62
Prevención primaria del cáncer de hígado	63
Estrategias de prevención. Prevención secundaria	66
Puntos clave	67
7. CÁNCER DE LAS VÍAS BILIARES (COLANGIOCARCINOMA)	69
Anatomía y funciones de las vías biliares	69
Estadísticas	70
Tipos y síntomas	70
Factores de riesgo	71
Prevención primaria. Hábitos saludables	72
Estrategias de prevención	73
Puntos clave	73
<i>Prevención de los tumores digestivos.....</i>	<i>75</i>
8. PAPEL DE LA DIETA Y LA NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN. Por Carla Pitarch Martínez	77
Introducción	77
Dietas <i>plant based</i> para la prevención de los tumores digestivos	78

Fibra dietética	78
Polifenoles	79
<i>Alliums</i> y crucíferas	79
Legumbres	80
Fermentados	82
Omega-3	83
Factores que aumentan el riesgo de tumores digestivos	84
Grasas trans.....	84
Grasas oxidadas.....	85
Azúcares y harinas refinadas.....	85
Carnes rojas y carnes procesadas.....	86
Alcohol.....	87
Otros factores de estilo de vida	88
Obesidad y consumo excesivo de energía	88
Sedentarismo	88
El ejercicio físico en la prevención del cáncer digestivo:	
moverse es medicina	89
Disrupción circadiana y riesgo de tumores del tracto digestivo	90
Puntos clave	91
Epílogo. Por Juan J. Sebastián Domingo y Carla Pitarch Martínez.....	93
Apéndice técnico.....	95
Preguntas frecuentes (FAQ)	97
Bibliografía recomendada	105
Glosario de términos	117
Código Europeo contra el Cáncer Digestivo	131
Agradecimientos	133
Avales y apoyos	135
Reseñas. Por Antoni Castells Garangou y Enrique Quintero Carrión.....	139

PREFACIO

En los últimos años estamos diagnosticando un número alarmante de tumores digestivos, algunos en pacientes cada vez más jóvenes, como los de colon y recto o los de esófago, frente a lo que los profesionales sanitarios tenemos que preguntarnos sobre qué podemos hacer para evitarlo, qué estamos haciendo mal.

La respuesta, probablemente, esté en que no estamos educando adecuadamente a la ciudadanía en cómo prevenirlos, en que no estamos prestando toda la atención y dedicación necesarias a la prevención, a aquello que está más al alcance de todos, a fomentar los hábitos de vida saludables, que debería ser lo primero, es decir, la prevención primaria. Estamos dedicando la mayor parte de los recursos a diagnosticar, demasiadas veces tarde, consecuencia de la falta de prevención.

Prevenir los tumores digestivos. Lo que necesitas saber para evitar el cáncer surge de la inquietud y la necesidad personal de intentar ayudar a los pacientes y a sus familias para que hagan todo lo que esté en sus manos para prevenir el cáncer digestivo o, al menos, que se pueda diagnosticar en una fase precoz, en la que todavía hay muchas posibilidades de curación y remisión completa.

Para ello, se ha buscado y revisado la evidencia científica disponible sobre la prevención primaria y secundaria (cribado, *screening*) de los principales tumores digestivos, en particular la orientada hacia los pacientes, que no es mucha, sobre todo en *PubMed* (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>), que es una base de datos en línea, de acceso gratuito, que contiene, en estos momentos, unos 38 millones de referencias bibliográficas de artículos científicos, principalmente en los campos de la medicina, biología, enfermería, ciencias de la salud y disciplinas relacionadas.

También se ha buscado información en las webs de varias sociedades científicas dedicadas al cáncer en general, y al digestivo en particular, como la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM; <https://seom.org/>), la Asociación Española contra el Cáncer (AECC; <https://seom.org/>).

www.contraelcancer.es), la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (International Agency for Research on Cancer, en inglés; <https://gco.iarc.fr/en>), la Red Española de Registros de Cáncer (REDECAN; <https://redecn.org/es>), el Instituto Nacional del Cáncer de los EE UU (National Cancer Institute, en inglés; <https://www.cancer.gov/>) y la Sociedad Europea de Oncología Médica (European Society for Medical Oncology, en inglés; <https://www.esmo.org/>), fundamentalmente. En cualquier caso, sobre prevención de los tumores digestivos y, en particular, sobre prevención primaria, hay muy poca información.

En el libro se dedica un capítulo especial a la nutrición y la dieta en la prevención de estos tumores, escrito por CARLA PITARCH, dietista y nutricionista colaboradora del mismo, porque nuestra dieta tiene mucho que ver con los cánceres del sistema digestivo.

Las dietas “más saludables” —con altas cantidades de frutas, vegetales, granos integrales, legumbres y productos lácteos— tienen un efecto “protector” contra estos cánceres (reducción del 8% en el riesgo, en particular en el cáncer colorrectal y de estómago), mientras que las dietas “menos o nada saludables” —con altas cantidades de carnes rojas y procesadas, alcohol y bebidas azucaradas— aumentan el riesgo de padecerlos (hasta en un 14%).

El libro está concebido como un recurso dinámico, sujeto a actualizaciones que reflejen los avances más recientes en investigación, diagnóstico y prevención. Revisaremos y actualizaremos el contenido de manera periódica, asegurando que el lector disponga siempre de los datos más recientes y aplicables para la prevención y detección temprana de los tumores digestivos.

PRÓLOGO I

.....



La idea de prologar un libro supone siempre un honor y un reto intelectual; en este caso, cuando el libro nace del pensamiento y del trabajo de un querido compañero de residencia, el reto cobra además una emoción singular.

La obra que aquí se presenta no es un libro médico convencional, habitualmente dirigido a los propios profesionales de la medicina, con mayor o menor grado de conocimiento sobre el tema en cuestión, encaminado, en definitiva, a proporcionar sobre todo información técnica precisa y actualizada.

A diferencia de este clásico concepto, el libro que hoy nos ocupa está vertebrado en torno a dos ejes esenciales que determinan su peculiar y acertada filosofía.

El primer eje diferencial viene dado por los principales destinatarios del mensaje del libro, que son los sujetos sanos que están en diferente grado de riesgo de padecer tumores del aparato digestivo.

Este singular enfoque es, a la vez, relevante y ambicioso: relevante, porque pretende comunicar, y lo consigue, la información básica de las enfermedades y, aún más importante, de los mecanismos asociados a su desarrollo; ambicioso, porque expande el foco de su posible importancia, extendiéndolo no solo a una población concreta de pacientes sino a toda la sociedad. No debe olvidarse en este punto que los tumores digestivos

son enfermedades con una importante carga de morbilidad y mortalidad, lo que hace al libro aún más pertinente y relevante.

El segundo eje de la obra aquí prologada viene determinado por el valor otorgado a la prevención como elemento capital en el abordaje de las enfermedades. En este acelerado mundo en el que se pide siempre a los sistemas de salud respuestas inmediatas y “garantizadas” a problemas acuciantes, el libro propone, y se ofrecen herramientas para ello, una inversión pausada y profunda, a largo plazo, en cosas cotidianas como el estilo de vida saludable y la nutrición adecuada.

De alguna manera, este libro es capaz de proporcionar a los sujetos, y por tanto a la sociedad, claves de interés para mejorar sus conocimientos acerca de hábitos saludables, incorporando además la responsabilidad individual como un elemento esencial en la mejora de la Salud.

A pesar de estos elementos diferenciadores de gran valor, nada de lo escrito sería válido sin el necesario rigor formal que debe caracterizar toda forma de creación literaria, ya sea técnica o de ficción.

El libro que hoy tengo la satisfacción de prologar cumple sobradamente con este requisito, tanto en lo relativo a la información propiamente médica incluida como en el cuidado de la palabra escrita, terreno tan poco cuidado en los tiempos presentes. Sin duda, y esto no es un mérito menor, se percibe aquí la brillante mano del autor.

En definitiva, el libro que tienen hoy entre sus manos es una gran y singular contribución en el campo de las enfermedades digestivas. No me cabe duda de que los destinatarios de las páginas que tienen entre sus manos sabrán apreciar su calidad e importancia.

PROF. RAFAEL BAÑARES CAÑIZARES

Catedrático de Medicina. Universidad Complutense de Madrid
Vicedecano del Hospital General Universitario Gregorio Marañón
Servicio de Medicina de Aparato Digestivo.
Hospital General Universitario Gregorio Marañón

PRÓLOGO II

En un mundo donde la salud es una de las mayores preocupaciones de la Humanidad, la prevención de enfermedades se erige como una de las estrategias más efectivas y económicas para mejorar la calidad de vida y reducir la carga sobre los sistemas sanitarios. Entre las enfermedades que más afectan a la población global, los tumores digestivos ocupan un lugar destacado, no solo por su alta incidencia y mortalidad, sino también por el impacto significativo que tienen en la vida de los pacientes y sus familias.

Prevenir los tumores digestivos. Lo que necesitas saber para evitar el cáncer, es una obra que nace con el propósito de abordar este desafío desde una perspectiva innovadora y práctica. Escrito por el Dr. Juan J. Sebastián, este libro se presenta como una herramienta esencial para la ciudadanía, ofreciendo información clara y accesible sobre cómo se pueden reducir los factores de riesgo asociados a varios tipos de tumores digestivos, mejorando con ello la calidad de vida de las personas y reduciendo la aparición potencial de estas neoplasias.

La medicina preventiva, ciencia y arte de prevenir la enfermedad, alargar la vida, mejorar la salud física y mental y conseguir el mayor grado de bienestar, es el eje central de este libro. A través de sus páginas, el lector encontrará una guía completa y detallada sobre la prevención primaria y secundaria de los principales tumores digestivos, con un enfoque especial en la importancia de la dieta y la nutrición, así como en la detección temprana y el diagnóstico precoz.

Uno de los aspectos más innovadores de esta obra es su enfoque integral, que no solo se centra en la prevención de la enfermedad, sino también en la educación y el empoderamiento del paciente. El Dr. Sebastián Domingo subraya la importancia de que los individuos tomen un papel activo en el cuidado de su salud, proporcionando recomendaciones prácticas y basadas en la evidencia científica para adoptar hábitos de vida saludables.

El libro está estructurado de manera que cada capítulo aborda un tipo específico de tumor digestivo, desde el cáncer de esófago hasta el cáncer de hígado, pa-

sando por el cáncer de estómago, colon y recto, y páncreas. En cada sección, el autor ofrece una visión detallada de la anatomía y funciones de los órganos afectados, las estadísticas de incidencia y mortalidad, los factores de riesgo, los síntomas y las estrategias de prevención. Además, se incluyen secciones dedicadas a la prevención primaria y secundaria, destacando la importancia de la detección temprana y el cribado poblacional.

Prevenir los tumores digestivos. Lo que necesitas saber para evitar el cáncer no es solo un libro informativo, sino también una llamada a la acción. El Dr. Sebastián nos recuerda que la prevención es la mejor apuesta e inversión de cualquier sistema sanitario, ya que mejora la salud de la comunidad y reduce costes a largo plazo. A través de sus páginas, el lector descubrirá que nunca es tarde para intentar remediar un error o minimizar sus consecuencias, y que la adopción de hábitos saludables puede marcar una diferencia significativa en la prevención de estas enfermedades.

En un momento en que la información es más accesible que nunca, pero también más dispersa y a veces confusa, esta obra se presenta como una obra de referencia, clara y bien fundamentada, que ofrece a la ciudadanía las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud. Este libro es una invitación a la reflexión y a la acción, un recordatorio de que la prevención está en nuestras manos y de que, con la información adecuada y la voluntad de cambiar, podemos mejorar nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Que este libro sea una luz en el camino hacia una vida más saludable y plena, y que su lectura inspire a muchos a adoptar hábitos que no solo prevengan enfermedades, sino que también mejoren la calidad de vida en general.

JUSTIFICACIÓN DEL LIBRO

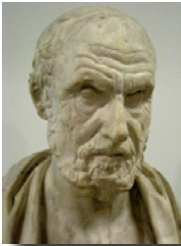
.....

*Cuando se está en medio de las adversidades,
ya es tarde para ser cauto.*

Lucio Anneo Séneca.
(Corduba, 4 a. C.- Roma, 65 d. C.)

*Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto
a evitar en el futuro las causas de la enfermedad;
en caso contrario, abstente de ayudarlo.*

Sócrates.
(Atenas, 470 a. C.-399 a. C.)



*Que tu alimento sea tu única medicina y tu medicina sea tu
alimento.*

*Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse
si está dispuesto a eliminar las razones de su enfermedad.*

Solo entonces es posible ayudarlo

Hipócrates de Cos.

(Cos, c. 460 a. C.-Tesalia c. 370 a. C.)



*Una onza de prevención vale una libra de cura"
(Más vale prevenir que curar).*

Benjamin Franklin

Los clásicos ya nos lo anunciaban, nos advertían de la importancia de la prevención, para intentar, en la medida de lo posible, evitar la enfermedad.

Nosotros no vamos a ser tan drásticos como propone Sócrates y sí que vamos a intentar ayudar también a aquellas personas que, en su momento, no estuvieron dispuestas a evitar las causas de la enfermedad que ahora les acontece, porque nunca es tarde para remediar errores o mitigar sus efectos.

Por otro lado, Hipócrates, nuestro gran referente, ya en el siglo IV a.C. nos alentaba a cuidar nuestra alimentación como el pilar de la prevención de muchas enfermedades.

La **Medicina Preventiva** es la ciencia y el arte de prevenir la enfermedad, alargar la vida, mejorar la salud física y mental y conseguir el mayor grado de bienestar.

La prevención (de las enfermedades) es la asignatura pendiente de la Medicina, la mejor apuesta e inversión de cualquier sistema sanitario; mejora la salud de la comunidad y ahorra costes a largo plazo.

En este libro nos vamos a referir a dos tipos de prevención, primaria y secundaria.

La **prevención primaria** son todas las actuaciones que se realizan sobre personas sanas y que comprenden la promoción de la salud, la protección específica de la salud y la quimioprofilaxis (administración de fármacos para prevenir enfermedades). Se refiere a las medidas que se pueden tomar para evitar que el cáncer se desarrolle en primer lugar. Esto incluye adoptar hábitos saludables y evitar factores de riesgo conocidos que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad.

Prevención secundaria, diagnóstico precoz, cribado, o *screening*, es aquella que se basa en los cribados poblacionales y su propósito es la detección y tratamiento de la enfermedad en estadios muy precoces, en los que las posibilidades de éxito son mucho mayores y el coste asistencial es mucho menor.

Los cánceres digestivos representan una parte significativa de los casos de cáncer a nivel global y son responsables de millones de nuevos casos y muertes cada año en todo el mundo. Se hacen necesarias estrategias efectivas de prevención y educación, que deben adoptarse con la mayor prontitud posible.

Aquí, nos referiremos a los más frecuentes, incluyendo los de esófago, estómago, recto y colon, páncreas, hígado y vías biliares.

Para tener una idea real y precisa del problema en nuestro país, durante el año 2022, se diagnosticaron globalmente 278.729 nuevos cánceres y 115.590 pacientes fallecieron por dicho motivo (41,4%). De entre aquellos, 70.578 (25,3%) una cuarta parte eran del aparato digestivo (*Las cifras del cáncer en España*, 2023).

Según las últimas previsiones, se espera un aumento general en la incidencia y mortalidad por cáncer en España en los próximos años. Se estima que la mortalidad por cáncer en España se incrementará de 113.000 casos en 2020 a más de 160.000 en 2040.

Muchos de estos cánceres están estrechamente relacionados con el estilo de vida y los hábitos alimenticios, como el consumo excesivo de al-

cohol, el tabaquismo, la obesidad y una dieta alta en grasas y baja en fibra, factores sobre los que nunca se insistirá demasiado como determinantes en la prevención primaria de estos tumores, como se verá más adelante.

Pretendemos proporcionar una información clara y accesible sobre cómo se pueden reducir los factores de riesgo asociados a varios de estos tumores, mejorando con ello la calidad de vida de las personas y reduciendo la aparición potencial de estas neoplasias. También son esenciales la detección temprana y el diagnóstico precoz, pilares de la prevención secundaria.

El éxito del tratamiento del cáncer digestivo depende, en gran medida, de su detección en etapas tempranas, cuando las opciones de tratamiento son más efectivas y menos invasivas, además de menos onerosas para el sistema sanitario.

Con este libro, pretendemos educar e informar a los lectores sobre los signos y síntomas de alerta temprana, así como sobre las pruebas de detección recomendadas y contrastadas, con la intención de aumentar las tasas de diagnóstico temprano y, en última instancia, mejorar los resultados de los pacientes.

Pretendemos también ser una iniciativa académica e institucional, que promueva en las autoridades sanitarias de nuestro país la puesta en marcha de todos los mecanismos y recursos necesarios, hasta ahora claramente insuficientes y mejorables, encaminados a que la prevención de los cánceres digestivos sea una realidad y esté normalizada en todas nuestras comunidades autónomas, como ya lo está la del cáncer colorrectal en concreto (CCR).

Diferentes sociedades científicas, como la Sociedad Española de Patología Digestiva–Fundación Española de Aparato Digestivo (<https://www.saludigestivo.es/>), la Sociedad Española de Oncología Médica (<https://seom.org/>), o la Sociedad Europea de Oncología Médica (European Society For Medical Oncology, en inglés, <https://www.esmo.org/>) proporcionan información sobre diferentes tipos de tumores digestivos, tanto sobre el diagnóstico como el tratamiento de los mismos, pero tan apenas, sobre su prevención.

OBJETIVOS

Los objetivos del libro se pueden concretar en los siguientes:

PREVENCIÓN PRIMARIA: FOMENTAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Informar y concienciar de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, insistiendo en el valor de una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y fibras, y baja en grasas saturadas y carnes procesadas.

De ello se encargará una dietista y nutricionista experta que, con un lenguaje claro y comprensible, recomendará los alimentos que tienen un papel protector demostrado en reducir la probabilidad de aparición de algunos de estos tumores.

De suma importancia es eliminar tóxicos, como el alcohol y el tabaco, ambos factores de riesgo importantes y demostrados en el desarrollo de ciertos cánceres digestivos, y evitar la exposición a determinados agentes carcinógenos ambientales, como productos químicos y radiaciones, aspectos que se acometerán en este documento.

También se insistirá en la importancia del ejercicio físico regular, como una herramienta fundamental para mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de cáncer.

PREVENCIÓN SECUNDARIA: DETECCIÓN TEMPRANA Y VIGILANCIA

Se trata también de informar y concienciar a las personas sanas de la importancia de los cribados del cáncer digestivo para poder identificar de forma precoz las lesiones precancerosas, como los adenomas y pólipos colorrectales en el cáncer de colon y recto (CCR), y tumores en etapas

iniciales, estadios en los que se manejan de forma más eficaz, con mayores beneficios y menores costes.

Todo ello es importante en personas que no tienen antecedentes familiares ni personales de tumores digestivos, pero todavía lo es más cuando se tienen, como en casos de CCR, de estómago o de páncreas. En estos casos, en los grupos de alto riesgo, es de especial relevancia las recomendaciones que se les vayan a hacer.

En cada tipo de tumor se revisará e informará del o de los métodos de cribado empleados actualmente, de una forma fácilmente entendible, insistiendo en la importancia de participar en dichos programas como un acto de autocuidado proactivo.

Otro objetivo clave es informar y educar sobre los síntomas iniciales y signos de alerta o alarma, que pueden indicar la presencia de un determinado cáncer digestivo, ante los cuales se deberá buscar la atención médica oportuna e inmediata.

CAPACITACIÓN Y EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE

Capacitar a los lectores para que tomen un papel activo en el cuidado de su salud digestiva; nadie más interesados que ellos.

Empoderar a las personas y a los pacientes para que participen activamente en la toma de decisiones sobre su salud, mejorando con ello la adherencia a las recomendaciones de prevención y aumentando la capacidad de los individuos para manejar y mejorar su salud de manera proactiva.

OTROS OBJETIVOS

Aumentar el conocimiento sobre el aparato digestivo y ofrecer apoyo y recursos para pacientes y familiares con tumores digestivos.

INTRODUCCIÓN. ESTADÍSTICAS

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son las dos principales causas de muerte a nivel mundial, dos auténticas *killer* o asesinos de la Humanidad.

El cáncer es responsable de, aproximadamente, una de cada seis muertes (16,8%) a nivel mundial. En 2022, se reportaron cerca de 20 millones de nuevos casos de cáncer y 9,7 millones de muertes relacionadas.

Para 2050, se estima que los casos anuales de cáncer aumentarán hasta unos 35 millones, debido al crecimiento poblacional y el envejecimiento.

Alrededor de 1 de cada 5 hombres o mujeres desarrollará algún cáncer antes de los 75 años. La probabilidad de morir por cáncer es, de media, del 11% en hombres y del 8%, en mujeres.

ESTADÍSTICAS DE LOS TUMORES DIGESTIVOS A NIVEL MUNDIAL

Según datos de **GLOBOCAN**, que es una base de datos global desarrollada por la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer, que forma parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, en el año 2022, los tumores del aparato digestivo más frecuentes fueron:

- 510.716 nuevos casos de *cáncer de esófago*, lo que representa aproximadamente el 2,6% del total de casos globales, responsable de 445.129 muertes (4,6% de todas las muertes por cáncer a nivel mundial).
- 968.350 casos de *cáncer de estómago*, que representa el 4,9% de todos los cánceres diagnosticados a nivel mundial, responsable de 659.853 muertes (6,8% de todas las muertes por cáncer a nivel mundial).
- 1.926.118 casos diagnosticados de *cáncer colorrectal*, que supone el 9,6% de todos los cánceres diagnosticados en el mundo, respon-

sable de 903.859 muertes (9,3% de todas las muertes por cáncer a nivel mundial).

- 510.566 casos de *cáncer de páncreas*, es decir, el 2,6% de los casos globales, responsable de 467.005 muertes, aproximadamente el 4,8% de todas las muertes por cáncer.
- 865.269 casos de *cáncer de hígado*, representando el 4,3% del total de casos y que causó 757.948 muertes, aproximadamente el 7,8% del total de muertes por cáncer.

Se espera que la incidencia de cánceres del aparato digestivo aumente en las próximas décadas, especialmente en países de alto índice de desarrollo humano, debido al envejecimiento poblacional y la adopción de hábitos poco saludables.

ESTADÍSTICAS DE LOS TUMORES DIGESTIVOS EN ESPAÑA

En nuestro país, se estima que, durante el año 2023, se produjeron cerca de 30.000 muertes por tumores digestivos; en concreto, 11.265 fallecimientos fueron por CCR.

En cuanto a costes, el coste total anual del cáncer en España se estima en torno a 19.300 millones de euros, lo que equivale al 1,6% del producto interior bruto (PIB). En lo que se refiere a los tumores digestivos, según las estimaciones de la Red Española de Registros de Cáncer (REDE-CAN), en el año 2023, se estima que se diagnosticaron 67.930 nuevos casos, distribuidos de la siguiente forma:

- Cáncer de colon y recto: 42.721 casos (28.465 de colon y 14.256 de recto).
- Cáncer de páncreas: 9.280 casos.
- Cáncer de estómago: 6.932 casos.
- Cáncer de hígado: 6.695 casos.
- Cáncer de esófago: 2.302 casos.



Los costes sanitarios de los tumores digestivos en España son muy significativos, aunque no se dispone de una información específica para cada tipo de tumor, salvo para el CCR, que es uno de los tumores más costosos para el sistema público de salud, con un gasto total estimado de unos *2.500 millones de euros anuales*, de los que los componentes principales del coste son la cirugía y la hospitalización, un 59% del total, y la quimioterapia, que supone otro 20% del total.

A la vista de todo esto, la pregunta obligatoria es: ¿cuántas de estas muertes se podrían haber evitado, si, con una política previa, de años atrás, se hubieran tomado las adecuadas medidas preventivas?; y, de esos costes, ¿cuánto se podría haber ahorrado, aplicando medidas preventivas en su momento?

Un estudio probabilístico estimó que, si se hubieran puesto en práctica todas las medidas preventivas y corregido los factores de riesgo del cáncer en nuestro país, se podrían ahorrar hasta 5.700 millones de euros eliminando el consumo de tabaco, unos 1.300 millones de euros eliminando el consumo de alcohol, unos 770 millones de euros combatiendo efectivamente la obesidad y otros 1.000 millones de, con una detección precoz del cáncer.

El *objetivo primario* de este libro es concienciar a la población de que es posible prevenir algunos tumores digestivos, poniendo en marcha una serie de medidas que pueden evitar la aparición del tumor, corrigiendo y controlando los factores de riesgo de los mismos o detectando el cáncer en sus fases iniciales, cuando todavía hay opciones y posibilidades reales de curación.

De forma *secundaria*, pero también importante, ahorrar costes sanitarios con todo ello.