

Cuando un cáncer se disfraza de gastritis

País – El cáncer de estómago, si bien no es un es uno de los tipos de cáncer más agresivos, en algunos de los casos los síntomas pueden confundirse con otras enfermedades comunes como la gastritis.

Sólo en Colombia, según cifras proporcionadas por la Cuenta de Alto Costo del país (CAC), durante el 2017, poco más 7.600 colombianos tenían cáncer de estómago.

Vale la pena comentar que la CAC, es la entidad adscrita al Ministerio de la Protección Social, encargada de recolectar y validar la información respecto a las enfermedades de alto costo (cáncer, hemofilia, VIH, enfermedad renal crónica y artritis) del país.

Vivian Bernal, médico especialista de NUEVA EPS, explica cómo se puede detectar el cáncer de estómago a tiempo *“lo primero que se debe tener en cuenta son los factores como antecedentes familiares de cáncer gástrico, o de úlceras estomacales, que pueden aumentar las probabilidades de desarrollar este tipo de cáncer”*

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de estómago?

De acuerdo con la Dra. Bernal, más comúnmente se presentan:

- Ardor en la boca del estómago, o acidez estomacal, estos síntomas comúnmente se confunden con los producidos por la gastritis, de ahí que las personas tomen un antiácido para calmar el malestar, y no le presten la atención requerida.
- Sensación de llenura, las lesiones invaden gran parte del estómago y hacen que los alimentos no sean procesados fácilmente. Es por eso que algunos pacientes reducen notablemente las porciones en sus comidas.
- Inflamación o dolor en el área abdominal luego de comer.
- Náuseas y vómitos al poco tiempo de haber comido.
- Pérdida de peso, es uno de los síntomas cuando el cáncer está avanzado o en estado de metástasis.

¿Cuándo consultar al médico?

“Casi todos hemos presentado un episodio de indigestión estomacal en algún momento de nuestras vidas. Pero la mayoría de los casos dura poco tiempo y no requiere atención médica”. puntualizó la Dra. Bernal.

Hay que tener en cuenta que el cáncer de estómago se desarrolla lentamente, por lo tanto, no es fácil de detectar, no obstante si se presenta uno o más síntomas de forma recurrente, debe consultar a su médico para llegar a un diagnóstico.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Los hombres son más propensos a desarrollar este tipo de cáncer, según la CAC, de los 7601 colombianos que tenían cáncer el 2017, 4360 eran hombres y 3241 eran mujeres.
- El alto consumo de grasas, embutidos, enlatados y carnes frías.
- Consumo de alcohol y cigarrillo, este último es el causante de diversos tipos de cáncer de la parte superior del estómago, cercana al esófago.

¿Se puede prevenir el cáncer de estómago?

“Siempre se puede prevenir el desarrollo de cáncer mediante hábitos de vida saludables, evite llevar una alimentación alta en productos conservados y carnes o pescado salados. En cambio, aumente el consumo de frutas y verduras, como naranjas y limones, así como la ingesta de agua”, comentó la especialista

Siete consejos para evitar una infección renal

País – Los riñones hacen parte de los órganos considerados vitales, ya que son los encargados de la depuración de la sangre, regular los fluidos internos y el contenido de sales. Para dimensionar su importancia vale la pena comentar que son ellos quienes procesan y “purifican” toda la sangre que tiene el cuerpo.

Son múltiples los factores que pueden generar enfermedades que afecten la funcionalidad de los riñones, sin embargo, los síntomas suelen tardar en manifestarse, ocasionando que no se traten a tiempo y que su diagnóstico se complique.

Por esta razón que NUEVA EPS trae una serie de recomendaciones para identificar y prevenir las enfermedades renales

¿Cuáles son las enfermedades renales más comunes?:

Las enfermedades renales no tienen distinción de raza, sexo o edad, pero las que más generan consulta son las infecciones de la uretra y vejiga, los cálculos renales e Insuficiencia renal, esta última es irreversible ya que provoca el deterioro total del órgano, impidiendo que el organismo elimine las sustancias tóxicas.

¿Cuáles son los signos de alerta?:

Si bien los síntomas pueden ser diversos dependiendo de cada cuerpo, las señales más frecuentes son:

- Cambios al orinar, en frecuencia y cantidad.
- Cambios en el color de la orina, esta puede tomar un color más oscuro o estar acompañada de sangre.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor en la parte baja de la espalda.
- Fiebre.
- Retención de líquidos: se puede detectar por hinchazón en las piernas, pies, y manos.
- Picazón en la piel provocada por la retención de toxinas.
- Náuseas y vómitos, además de pérdida del apetito o de peso.

¿Cómo puedo evitar una enfermedad renal?

- Mantenga una buena hidratación, para proteger los riñones y eliminar lo más pronto cualquier residuo del organismo. Lo ideal es consumir dos litros y medio al día.
- Orine al sentir la necesidad, aguantar puede generar irritación en la vejiga.
- Vaciar la vejiga después de tener relaciones sexuales, esto ayuda a eliminar bacterias de la uretra, reduciendo el riesgo de una infección.
- Limpiarse cuidadosamente: en el caso de las mujeres limpiarse desde adelante hacia atrás luego de orinar; esto ayuda a evitar que las bacterias se propaguen hacia la uretra.
- Limite el consumo de proteínas, especialmente las de origen animal. Por ejemplo, se puede reducir el consumo de carne y sustituirla por vegetales y legumbres, las cuales son proteínas de buena calidad y que no tienen grasa.

- Además, se debe aumentar el consumo de fibra (frutas, verduras, cereales de grano entero y leguminosas) para disminuir las concentraciones de calcio en la orina y las posibilidades de que se formen cálculos.
- Algunos de los alimentos que se deben moderar para cuidar los riñones son el chocolate, la espinaca, el té, los refrescos de cola y el café; ya que por su contenido de fosfatos pueden contribuir a la formación de cálculos renales.