



INMOA INAUGURA EL PRIMER CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER (CNPC)

El CNPC que INMOA inaugura, centrará su trabajo preventivo en tres factores clave de nuestro bienestar: alimentación, ejercicio físico y estrés.

El cáncer está aumentando de manera exponencial. Ahora, todos conocemos algún caso cercano: un familiar, un amigo, un vecino, etc. y ya no solo aparece en gente mayor, sino también en jóvenes: Un 40% de los casos de cáncer en España ya ocurren en personas menores de 65 años.

Además, y observando los datos, tan solo un 10% de los casos son cánceres hereditarios. Eso nos deja la siguiente cifra: el 90% de los casos de cáncer se deben a otros factores que se denominan ambientales. Entre los que más incidencia tienen, se encuentran la alimentación, el tabaco y el estrés (estrés prolongado y persistente), y probablemente en ese orden. De hecho, **la mala alimentación se relaciona con un 30%** de los cánceres mientras que el tabaco con un 25% de los casos. El estrés también está relacionado, pero todavía no se ha podido demostrar con qué incidencia, aunque se estima que es realmente elevada.

Estos datos, tan llamativos como preocupantes, nos revelan que estamos descuidando la labor de prevención. Charlas informativas, cursos, pautas que nos guíen y nos enseñen cómo cuidarnos, diagnóstico precoz, screening, etc. Por eso, en INMOA (Instituto Médico de Oncología Avanzada), liderados por la Dra. Elisabeth Arrojo, han decidido poner en marcha el primer **Centro Nacional de Prevención del Cáncer (CNPC)** como complemento a sus eficaces y avanzados tratamientos oncológicos. No solo buscan curar al paciente cuando padece una enfermedad maligna, sino lo que consideran aún más importante: evitar que las personas enfermen.

El centro oncológico, que cuenta con un total de ocho plantas y unas instalaciones muy amplias y luminosas, albergará diferentes espacios para continuar con los eficaces y novedosos tratamientos en los que INMOA es líder como la hipertermia electromodulada. Pero también cuenta con espacio para albergar nuevas terapias que actuarán sobre el sistema inmune para potenciar la destrucción tumoral, así como el primer “Centro Nacional de Prevención del cáncer”.

INMOA se ha convertido en un referente oncológico nacional e internacional, caracterizado por ofrecer tratamientos eficaces apenas disponibles en España, que tienen evidencia científica demostrada, aumentando de manera clara la supervivencia y mejorando la calidad

de vida de los pacientes con diferentes tipos de cáncer. Pero, tras años de estudio e investigación, la Dra. Arrojo sentía la necesidad de trabajar también la parte preventiva, ya que “se estima que **en 2040 habrá un 60% más de casos de cáncer** y cada vez en edades más tempranas, por lo que no solo debemos preocuparnos por curar a los pacientes, sino que también debemos esforzarnos en frenar esta gran pandemia que está suponiendo el cáncer y que avanza a pasos agigantados”. Siguiendo la estadística, estamos hablando de uno de cada dos hombres y una de cada 3 mujeres.

Qué supondrá el CNPC

En el Centro Nacional de Prevención del Cáncer se llevará a cabo la evaluación de factores de riesgo oncológico individuales y asesoramiento personalizado para controlarlos, actuando muy especialmente sobre la esfera nutricional, física y emocional. Asimismo, se realizará diagnóstico precoz con pruebas más allá de los ‘screening’ estándar, ya que la gran mayoría de enfermedades oncológicas, diagnosticadas a tiempo, serían curables.

Además, se prestará atención a “largos supervivientes” del cáncer. Porque no solo se trata de curarse, sino también de tener calidad de vida antes, durante y tras la enfermedad, ya que muchas veces los largos supervivientes no reciben la asistencia necesaria para sobrellevar y superar las secuelas de su enfermedad.

“En INMOA no solo queremos ser líderes en tratamientos contra el cáncer, sino que nuestro mayor aliciente es prevenir que este aparezca”, sentencia la Dra. Elisabeth Arrojo.

Alimentación

El CNPC se centrará en brindar información importantísima a través de diferentes mecánicas. Hasta ahora, la alimentación ha preocupado a la población por otros factores como el peso o el colesterol. Pero nadie suele relacionarlo directamente con el cáncer. Pues bien, memorizad este dato: está demostrado con una evidencia de tipo 1, o sea, totalmente demostrado por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), que por cada **50 gramos de cada carne procesada** que se come a diario, hay un 18% más de riesgo de padecer cáncer de colon.

“El problema es que nadie se para a pensar que el jamón york, el salchichón o el lomo son carne procesada”, apunta la Dra. Elisabeth Arrojo. Entonces, puede que no todos los días tomes lomo, pero si una noche cenas salchicha, al día siguiente comes hamburguesa y por la noche te haces una tostada de jamón, estás ingiriendo carne procesada diaria. Y no solo eso, también influye cómo se cocinan estos alimentos; no es lo mismo freír - que es la opción menos recomendada-, que hacer una carne de estas a la plancha o al vapor.

Para ir concienciando en la alimentación, la Dra. Arrojo y el Chef Balbona sacaron hace un año al mercado el libro “Cocinando tu Salud”, una guía que nos demuestra que podemos comer muchos alimentos diferentes y que pone en valor nuestra dieta mediterránea que cuenta con multitud de antioxidantes en frutas, verduras, especias así como en pescado azul. “La carne roja, no obstante, se recomienda limitarla, no tomar más de 150/200gr. a la semana en un adulto”, matiza la Dra. Elisabeth Arrojo.

Ejercicio y Estrés

Además de la parte nutricional, este centro de prevención trabajará en la parte deportiva y emocional. El ejercicio, tanto para un paciente oncológico como para una persona sana, es imprescindible. “Tener más masa muscular te ayuda en muchos aspectos. Por ejemplo, un músculo fuerte dificulta que el tumor le robe la glucosa”, explica la Dra. Arrojo.

Asimismo, el cansancio, muchas veces, está relacionado con la pérdida de masa muscular. Y el signo más evidente son las escaleras, porque lo primero a lo que nos afecta es a los muslos. Entonces, se recomienda combinar una parte aeróbica con pesas, flexiones y también gomas TRX, siempre con moderación y siguiendo el consejo de profesionales.

En cuanto al estrés, como se adelantaba, aún no se sabe relacionar con un porcentaje exacto. Pero hay evidencias de relación muy directa con el cáncer. Una de las cosas que pasan con el estrés mantenido, el llamado “distrés”, es que las células se acortan antes de tiempo (envejecen) y entonces mutan. Un claro ejemplo es que cuando estamos pasando por una época de mucho estrés, nos afecta a la parte gastro-intestinal (considerada el segundo cerebro debido a la cantidad de neuronas que tiene). El estómago entonces, genera una acidez que nos va haciendo una erosión continua y que se intenta regenerar todo el tiempo, pero que llega un momento en el que aparece el cáncer por esa persistencia en dividirse continuamente las células para reparar esa erosión. Si aumentamos la división celular, aumentamos el riesgo de que en una de esas divisiones haya un error, una mutación y se genere una célula maligna.

Con este Primer Centro Nacional de Prevención del Cáncer, tanto la Dra. Elisabeth Arrojo como todo su equipo, en colaboración con otros profesionales del mundo del deporte y la alimentación, como el Chef Pablo Balbona, trabajarán en esta primera parte preventiva porque como mantiene la doctora, “si detectásemos los tumores malignos en una fase muy inicial, la inmensa mayoría serían curables. El problema es que muchas veces los diagnosticamos muy avanzados y aunque los resultados terapéuticos han mejorado mucho y han mejorado mucho los tiempos de supervivencia y la calidad de vida, en esos casos, hay veces que no conseguimos la curación.”

¡Conócenos más!
Contacto de prensa
Silvia Villarrazo
silvia@villarrazo.com
629 35 08 15

Copyright © Villarrazo Madrid 2018. All rights reserved.