



EFEMÉRIDES: 20 DE JUNIO 2024

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN

El cáncer de riñón es una enfermedad que afecta a miles de personas en todo el mundo. Con el objetivo de concienciar sobre esta condición y promover la prevención, cada tercer jueves de junio se celebra el Día Internacional del Cáncer de Riñón. Esta fecha es una oportunidad para informar sobre los signos y síntomas de la enfermedad, así como para destacar la importancia de la detección precoz. En este artículo, exploraremos consejos y recomendaciones para prevenir el cáncer de riñón, así como para identificar los posibles signos de alerta y buscar ayuda médica temprana.

Prevención del cáncer de riñón:

La prevención juega un papel fundamental en la lucha contra el cáncer de riñón. Si bien es imposible eliminar completamente el riesgo, adoptar ciertos hábitos saludables puede ayudar a reducir las posibilidades de desarrollar esta enfermedad. Aquí hay algunos consejos para prevenir el cáncer de riñón:

1. **Mantén una dieta equilibrada:** Opta por una alimentación rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Limita el consumo de grasas saturadas y evita el exceso de sal.
2. **Mantén un peso saludable:** El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de riñón. Mantén un estilo de vida activo y equilibrado para mantener un peso adecuado.
3. **Evita el tabaco:** Fumar es un factor de riesgo importante para muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de riñón. Si eres fumador, busca ayuda para dejar de fumar y evita la exposición al humo de segunda mano.
4. **Controla tu presión arterial:** La hipertensión arterial crónica puede dañar los riñones y aumentar el riesgo de cáncer renal. Mantén bajo control tu presión arterial a través de hábitos saludables y, si es necesario, con medicación recetada por tu médico.
5. **Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua es esencial para mantener una buena salud renal. Mantente bien hidratado(a) y evita la deshidratación, especialmente en climas calurosos o cuando realizas actividad física intensa.

Signos y síntomas del cáncer de riñón:

El cáncer de riñón a menudo se denomina "asesino silencioso" porque en las etapas iniciales puede no presentar síntomas evidentes. Sin embargo, es importante estar atento(a) a cualquier señal de alerta que pueda indicar la presencia de esta enfermedad. Algunos de los signos y síntomas más comunes del cáncer de riñón incluyen:

1. Sangre en la orina (hematuria): La presencia de sangre en la orina puede ser un indicio de cáncer de riñón. Si notas este síntoma, debes consultar a un médico de inmediato.
2. Dolor en el costado o la espalda: El cáncer de riñón puede causar dolor en la parte baja de la espalda

Continuando con el artículo:

3. Masa o bulto en el costado o abdomen: En algunos casos, se puede sentir una masa o un bulto en la zona del riñón afectado. Si percibes alguna anomalía al palpar tu abdomen, es importante que acudas a un profesional médico para una evaluación adecuada.
4. Pérdida de peso inexplicada: Si experimentas una pérdida de peso significativa sin una razón aparente, podría ser un síntoma de cáncer de riñón. Aunque existen diversas causas para la pérdida de peso, es importante descartar la posibilidad de una enfermedad subyacente, como el cáncer.
5. Fatiga y debilidad: El cáncer de riñón puede provocar una sensación general de cansancio, debilidad y falta de energía. Si estos síntomas persisten durante un período prolongado sin una causa clara, es esencial buscar atención médica.

Detección precoz del cáncer de riñón:

La detección precoz del cáncer de riñón puede mejorar significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso. Aunque puede ser difícil identificar la enfermedad en sus etapas iniciales debido a la falta de síntomas específicos, existen algunos métodos de detección que pueden ayudar en el diagnóstico temprano:

1. Exámenes de rutina: Durante los chequeos médicos regulares, se pueden realizar análisis de sangre y orina para detectar posibles anomalías. Estos exámenes pueden revelar signos de enfermedad renal y ayudar en la detección precoz del cáncer de riñón.
2. Ultrasonido abdominal: Un ultrasonido puede proporcionar imágenes detalladas de los riñones y ayudar a identificar cualquier anomalía, como masas o tumores. Este método es seguro, no invasivo y ampliamente utilizado para la detección del cáncer de riñón.
3. Tomografía computarizada (TC) o resonancia magnética (RM): Estos exámenes de imagen más avanzados pueden ofrecer una visualización más detallada de los riñones y sus estructuras circundantes. Son especialmente útiles para evaluar tumores y determinar si el cáncer se ha diseminado a otras áreas del cuerpo.

Es fundamental destacar que la detección precoz no solo aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso, sino que también puede permitir una intervención más temprana, lo que puede mejorar la calidad de vida del paciente.

En conclusión, el Día Internacional del Cáncer de Riñón nos brinda la oportunidad de concienciar sobre la importancia de la prevención, el reconocimiento de los signos y síntomas, así como la

detección precoz de esta enfermedad. Adoptar un estilo de vida saludable, estar alerta a los posibles signos de alerta y realizar chequeos médicos regulares son pasos fundamentales para reducir el riesgo y mejorar los resultados en la lucha contra el cáncer de riñón. Recuerda que ante cualquier preocupación o sospecha, siempre es recomendable buscar el consejo de un profesional médico para una evaluación adecuada.

Además de conocer las medidas de prevención, es importante comprender los factores de riesgo asociados con el cáncer de riñón. Estos factores pueden aumentar las probabilidades de desarrollar la enfermedad, aunque no garantizan su aparición. Algunos de los factores de riesgo comunes incluyen:

1. **Edad:** El riesgo de cáncer de riñón aumenta con la edad. La mayoría de los casos se diagnostican en personas mayores de 45 años.
2. **Sexo:** Los hombres tienen un riesgo ligeramente mayor que las mujeres de desarrollar cáncer de riñón.
3. **Tabaquismo:** Fumar aumenta significativamente el riesgo de cáncer de riñón. Los productos químicos presentes en el humo del tabaco pueden dañar los riñones y otros órganos.
4. **Obesidad:** Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de riñón. Se cree que el exceso de grasa corporal afecta las hormonas y los factores de crecimiento que pueden contribuir al crecimiento de tumores.
5. **Historia familiar:** Tener antecedentes familiares de cáncer de riñón aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad. Si alguien en tu familia ha tenido cáncer de riñón, es importante informar a tu médico para una evaluación más precisa.
6. **Enfermedades renales hereditarias:** Algunas condiciones genéticas que afectan los riñones, como la enfermedad de von Hippel-Lindau y el síndrome de Birt-Hogg-Dubé, están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar cáncer renal.
7. **Hipertensión arterial:** La presión arterial alta crónica puede dañar los riñones y aumentar el riesgo de cáncer renal.
8. **Exposición a sustancias tóxicas:** La exposición ocupacional a ciertas sustancias químicas, como el amianto, el cadmio y los solventes orgánicos, se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de riñón.

Es importante tener en cuenta que tener uno o más factores de riesgo no significa que desarrollarás cáncer de riñón. Por otro lado, algunas personas pueden desarrollar la enfermedad sin tener ninguno de estos factores. La prevención, la detección temprana y la atención médica regular son esenciales para una buena salud renal y la reducción del riesgo de cáncer de riñón. Si tienes preocupaciones sobre tu riesgo personal, es recomendable hablar con un médico para obtener orientación y seguimiento adecuados.

Información brindada por la Dra. Natalia Gandur, médica de la Unidad Funcional de Clínica Urológica.

