



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**10** Hábitos Efectivos para la  
Salud de la Persona Mayor  
2024

# Previniendo el cáncer



Dra. Miriam Alejandra Nájar Rodríguez  
Dr. Andrés Mandujano Romero  
Geriatría Oncológica



Educación para la Salud  
Servicio de Geriatría

*Guardianes.* María del  
Carmen Mendoza Méndez  
y Jacobo Ángeles Ojeda.

# Alebrijes

Artesanía Mexicana



## En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.

Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región



comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.

El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

**Dr. Luis Dávila Maldonado**



# Prefacio



En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada *“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”*.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

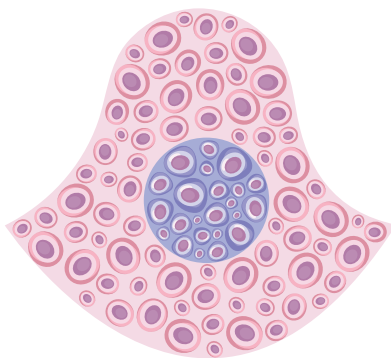
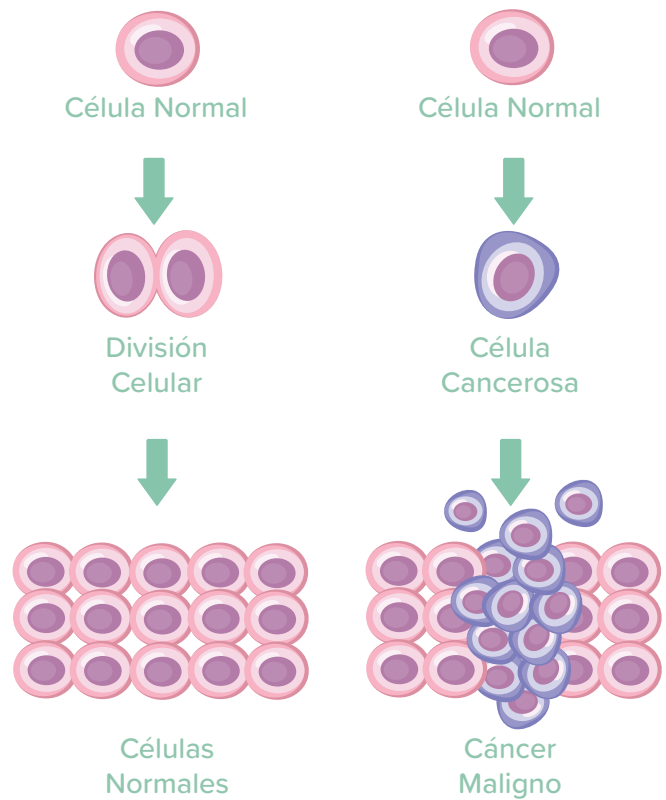
La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación. Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

**Dr. Juan Miguel Antonio García Lara**  
Profesor titular del *Curso de Geriátría*

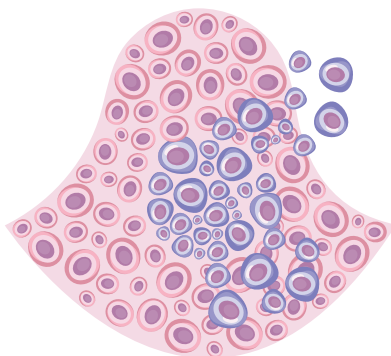


# ¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad donde las células de un órgano empiezan a crecer sin control y de una manera anormal forman un tumor, afectando la función normal de ese órgano y de los que están alrededor. Estas células tienen la capacidad de viajar a otros sitios del cuerpo.



Tumor Benigno




Tumor Maligno

De manera clásica, los tumores se han descrito como malignos o benignos, pero esto solo se refiere a las características que se ven en el microscopio, no significa que sea bueno tenerlos, si no que se espera que no hagan tanto daño, o si lo hacen, sean muy lentos.

Es fácil entenderlo si lo imaginamos como una plaga en nuestro jardín; esta calamidad crece en nuestra planta favorita, al principio parece que es un brote de ella y ¡hasta nos emocionamos, ¡está retoñando!, pero si no tomamos en cuenta su crecimiento, y las señales que nos hacen ver que es un azote y lo arrancamos de raíz, se comerá los nutrientes de nuestra planta favorita, la secará y matará, y en un descuido, se va hacia otras plantas.





## ¿Por qué los hombre y las mujeres enferman de cáncer de forma diferente ?

Es una pregunta muy común y la respuesta no es sencilla. Hay muchos factores que influyen en por qué ciertos tipos de cáncer son más comunes en hombres y otros en mujeres.

Imagina nuestro cuerpo como una casa. Cada persona tiene una casa diferente, con diferentes habitaciones, muebles y materiales de construcción. De igual manera, el cuerpo de los hombres y las mujeres tienen diferencias biológicas que pueden influir en la aparición del cáncer.



## ¿Cuáles son algunas de éstas diferencias?

- **Hormonas:** Estas son sustancias que regulan actividades en los órganos. Estas influyen en el crecimiento de ciertos tipos de células y pueden jugar un papel en el crecimiento de los tumores (el cáncer de mama está relacionado con las hormonas femeninas, el cáncer de próstata está relacionado con las hormonas masculinas).
- **Genes:** Nuestros genes son como un manual de instrucciones para nuestro cuerpo. Algunos genes pueden hacernos más propensos a desarrollar ciertos tipos de cáncer.
- **Hábitos de vida:** Los hábitos de vida, como la alimentación, el ejercicio, el consumo de tabaco y alcohol, también influyen en el riesgo de cáncer. A menudo, hombres y mujeres tienen diferentes hábitos de vida, lo que puede explicar algunas de las diferencias en la frecuencia de ciertos cánceres.
- **Factores ambientales:** La exposición a ciertos productos químicos, radiación y otros factores ambientales también pueden aumentar el riesgo de cáncer. La exposición a estos factores puede variar entre hombres y mujeres debido a diferentes ocupaciones, estilos de vida y entornos.



# ¿Qué puede aumentar el riesgo de tener cáncer?

Existen diversos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. Imagina tu cuerpo como una casa: si no la cuidas bien, puede deteriorarse con el tiempo.



## Tabaquismo

El humo del tabaco contiene muchas sustancias químicas que dañan el material genético de las células y aumentan el riesgo de desarrollar tumores al hacer copias anormales. El cigarro se asocia a cáncer en los pulmones, la boca, la garganta, el esófago, la vejiga, etc.

## Consumo excesivo de alcohol

Es similar al tabaco, y está relacionado con un mayor riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, hígado y mama.





## Alimentación

Una dieta alta en grasas saturadas, baja en frutas y verduras, y un alto consumo de carnes y alimentos procesados (como las salchichas, el jamón, la carne en latas) aumenta el riesgo de cáncer de colon y recto, mama entre otros.

## Sobrepeso y obesidad

Cuando una persona vive con sobrepeso u obesidad, el cuerpo reacciona a esto como un evento de inflamación, similar a las infecciones o los traumatismos, y el exceso de estos productos de la inflamación aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo el de mama, colon, recto y útero.



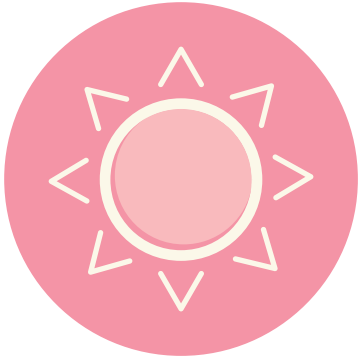
## Inactividad física

La falta de ejercicio regular está asociada con un mayor riesgo de cáncer de colon y recto.

## Exposición a sustancias químicas:

Ciertas sustancias químicas presentes en el ambiente laboral o en productos de consumo pueden aumentar el riesgo de cáncer, como el benceno en las curtidoras de pieles, el asbesto de los techos, el arsénico, el plomo, etc.



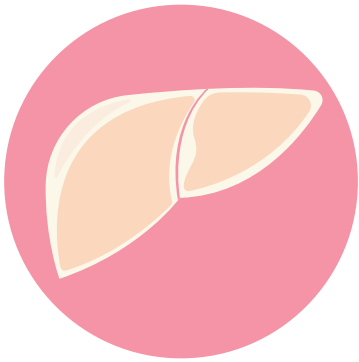


### Exposición a la luz ultravioleta:

La exposición continua y prolongada al sol sin usar protector, sombrero o sombrilla, aumenta el riesgo de cáncer de piel, ya que la luz solar es un tipo de radiación.

### Antecedentes familiares:

Tener familiares con cáncer puede aumentar el riesgo de desarrollarlo, si se heredan copias anormales de una pequeña sección del material genético de las células, se llaman mutaciones.



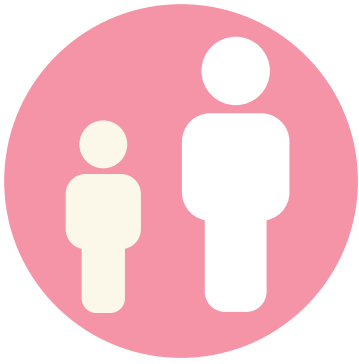
### Infecciones virales:

Algunos virus, como el virus del papiloma humano y el virus de la hepatitis B, están relacionados con el desarrollo de cáncer de cuello uterino y cáncer de hígado.

### Contaminación ambiental:

La exposición a ciertos agentes puede desarrollar tumores. El ejemplo clásico es la exposición a radiación, como la que ha sucedido en accidentes nucleares.



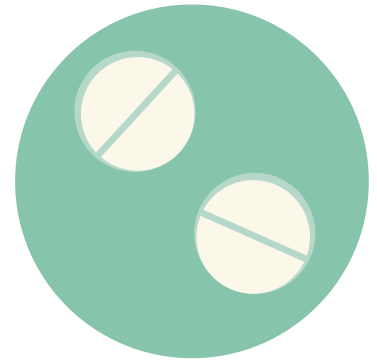


## Edad:

El riesgo de cáncer aumenta con la edad. Contra esto no podemos hacer nada, el paso del tiempo nos expone a más factores agresivos, sin embargo, llevar un estilo de vida apropiado es la medida más útil a implementar.

## Hormonas:

Las hormonas sexuales pueden influir en el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, como el de mama y el de próstata, así como consumir hormonas externas, como los anticonceptivos.



## ¿Existen estudios para prevenir el cáncer?

El término correcto debería ser encontrar el cáncer en etapas tempranas para así recibir un tratamiento antes de que sea demasiado tarde. Esto se conoce como tamizaje, son estudios que se hacen antes de que el cáncer se manifieste, permiten encontrar el problema en etapas iniciales o detectar tejidos que se convertirán en tumores. Los estudios más comunes en el caso de las mujeres es la mastografía (para cáncer de mama), papanicolau (para cáncer cervicouterino); en los hombres el antígeno prostático (para cáncer de próstata) y para ambos sexos colonoscopia (para cáncer de colon).



Pregunte a su médico cuáles de estos estudios debe realizarse, usted recibirá un consejo muy útil.

# 10

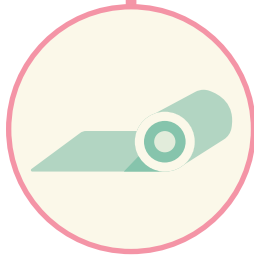
## Principales Hábitos efectivos para prevenir el cáncer:



1. **Identifique** si en su familia hay riesgo de cáncer. La herencia genética juega un papel muy importante en el desarrollo de tumores, si usted tiene un familiar en primer grado que ha presentado alguno, consulte a su médico qué pasos debe seguir.



2. **No juegue con sus hormonas.** Hay situaciones médicas específicas que requieren tratamiento hormonal, si usted no lo requiere, no ingiera medicamentos no prescritos por el personal de salud.



3. **Tenga hábitos de vida saludable,** como hacer ejercicio, esto ha demostrado ser una medida eficaz en la disminución de aparición de tumores.



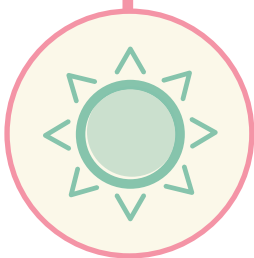
4. **No fume**, el consumo de cigarro se ha relacionado a diversos tipos de tumores, no solo al de pulmón.



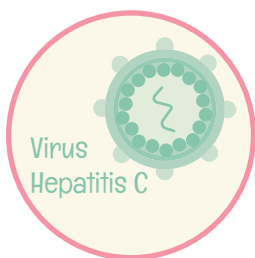
5. **No consuma alcohol**, y si lo hace, hágalo moderadamente. El consumo de bebidas alcohólicas también se ha ligado a la aparición de tumores en distintos órganos.



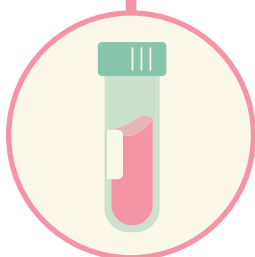
6. **Lleve una dieta adecuada**. Somos lo que comemos, una dieta balanceada, baja en alimentos procesados y rica en fibra, es una medida altamente útil.



7. **Evite factores ambientales** que son peligrosos, el más común es la exposición solar. No se exponga demasiado, y si lo hace, protéjase con medidas especiales. Busque ayuda para encontrar cuál es la que más le conviene.



8. Hay ciertos virus ligados a la aparición de **cáncer**, por ejemplo el virus de hepatitis B o C. Si usted lo padece o padeció, busque ayuda para detectar problemas a tiempo.



9. La **prevención es su mejor aliado**. Realice los estudios rutinarios de tamizaje que su médico le indique.



10. Las **visitas rutinarias al médico** le ayudarán a detectar problemas que manejados de manera temprana y oportuna, sin duda tendrán un mejor pronóstico.





El cáncer es uno de los principales problemas a nivel mundial en la actualidad, un estilo de vida adecuado con vigilancia médica sin duda alguna disminuye sustancialmente el riesgo de desarrollar tumores, o en su caso, detectarlos y tratarlos a tiempo. Esperamos le sirvan estos consejos y los lleve a la práctica, le serán de utilidad.

# Lecturas Recomendadas



1. [https://www.who.int/es/health-topics/cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/cancer#tab=tab_1)
2. <https://www.paho.org/es/temas/cancer>

# Directorio Editorial



## Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

## Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

## Autor

Dra. Miriam Alejandra Nájar Rodríguez.

Dr. Andrés Mandujano Romero.

Residentes de alta especialidad en geriatría  
oncológica en el *Servicio de Geriatría* del INCMNSZ.

## Diseño Editorial

Marisol Fuentes Bonilla

## Diseño e Ilustraciones

Marisol Fuentes Bonilla

## Imagen de Portada

*Guardianes. La exposición de alebrijes en Mano Gallery.* Fernando  
Huacuz. <https://www.allcitycanvas.com/guardianes-la-exposicion-de-alebrijes-en-mano-gallery/>.



EDUCACIÓN PARA LA SALUD