

3. TIPS SALUDABLES

EL CÁNCER CERVICOUTERINO: PAUTAS PARA REFORZAR LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

PLN Mónica Jazmín Hernández García, Dra. Rebeca Monroy Torres

a Pasante de la Licenciatura en Nutrición. Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Cursa el Programa Rotatorio de Estancia y Prácticas Profesionales PREPP del OUSANEG.

Responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y seguridad Alimentaria.

Contacto: jazmin03garcia.1998@gmail.com , rmonroy79@ugto.mx

Palabras clave: Nutrición, Alimentación, cáncer cervical , virus del papiloma humano

Introducción

Se estima que desde el año 2006 a nivel mundial el cáncer cervicouterino (CaCu), ocupa el 4° lugar del cáncer más frecuente en mujeres en todo el mundo y, la 2ª causa de muerte en México. En el CaCu hay una alteración en las células epiteliales del cuello del útero (porción superior de la vagina) y es través de la biopsia que se pueden identificar estas alteraciones. El principal factor de riesgo causal es el virus del papiloma humano (VPH), el cual se presenta en más de 100 variantes, siendo las variantes 16 y 18 la identificadas principalmente en las clínicas de colposcopia (Se suelen solicitar estudios de genotipificación). Las lesiones por el VPH puede seguir evolucionando con el tiempo y generar lesiones en el tejido del cuello del útero, que de no ser identificadas a tiempo y por ende atendidas, darán origen a una displasia o tumor leve a moderado o severo (CaCu) (1-3).

Virus del papiloma humano

El virus de papiloma humano (VPH), es un virus oncogénico de transmisión sexual. Es responsable de otros tipos de cáncer del aparato anogenital, cabeza y cuello, así como de las verrugas genitales en hombres y mujeres. Existen más de 200 tipos de VPH y un promedio de 14 serotipos de alto riesgo, de los cuales las variantes VPH16 y VPH18 son los responsables de la mayoría de los casos de CaCu. El VPH afecta a un gran número de mujeres en la población, principalmente en los países en vías de desarrollo o en regiones con altos niveles de pobreza, desnutrición y desigualdad (4-6).

Los factores de riesgo para la transmisión del VPH son el inicio temprano de la actividad sexual, mayor número de parejas sexuales, relaciones sexuales sin protección, periodos cortos entre el cambio de pareja o varias parejas, obesidad, hábito tabáquico, un sistema inmunitario débil o comprometido, presencia de otras infecciones de transmisión sexual, uso prolongado de anticonceptivos orales, periodos cortos entre cada embarazo y edad temprana de un primer embarazo. Adicionalmente, el estilo de vida como una alimentación deficiente en frutas y verduras (baja en antioxidantes), deficiencia de nutrimentos como el ácido fólico y la inactividad física, también pueden ser factores de riesgo, pero para la regeneración del tejido vaginal que ya previamente se abordó. Si bien, las medidas de prevención se centran en la aplicación de la vacuna y el uso de anticonceptivos de barrera, así como el estudio de

Papanicolau realizado de manera anual (7), estos deben ser integrados a un esquema de tratamiento nutricional, pero para disminuir la inflamación que genera la obesidad y el sobrepeso, el deficiente consumo de leguminosas, frutas y verduras que coadyuvan en el tratamiento cuando en las clínicas de displasia se encuentran lesiones de bajo grado, cambiar u optar por un estilo de vida saludable previene la evolución de la lesión premaligna a un cáncer.

Tratamiento del CaCu

Los principales tratamientos para el CaCu son:

- Cirugía, por medio de la cual el médico especialista retira la parte afectada por el cáncer con la finalidad de evitar su propagación.
- Quimioterapia que consiste en la aplicación de medicamentos vía oral o intravenosa, buscando interrumpir o evitar la multiplicación de las células cancerosas, cuyos efectos adversos son: afectaciones al sistema inmune, sistema nervioso, efectos psicológicos, gastrointestinales entre otros.
- Radioterapia, consiste en aplicar una dosis de radiación para destruir o enlentecer el crecimiento de las células malignas o bien reducir los tumores. Lamentablemente la radioterapia no es selectiva, por ende afecta, además del aparato reproductor, a los órganos aledaños como los intestinos, estómago, colon, ano y vejiga, lo cual se ha asociado con los efectos adversos que se generan como diarrea, vómito, náuseas, enteritis, colitis, malabsorción intestinal, úlceras, síntomas oclusivos y anorexia entre algunos otros, que dificultan la alimentación de la paciente (8,9).

Nutrición y CaCu

Se sabe que existe una asociación entre el cáncer, el estilo de vida y la alimentación. En La Región de Latinoamérica y el Caribe, la alimentación tradicional a base de plantas, quelites, verduras, frutas de temporada han sido desplazados por la dieta occidental. La dieta occidental se conoce genera efectos proinflamatorios, ya que debido a su alto aporte de grasas saturadas (por ejemplo la mantequilla, la margarinas, aceite de coco y carnes rojas, etc.), azúcares añadidos presentes en refrescos o bebidas gaseosas, jugos embotellados, productos de bollería o panificación, además de ser bajos en fibra (menor de 25 g al día de acuerdo a la FAO/OMS) y antioxidantes presentes en frutas y verduras lo que promueve que el sistema inmunológico presenta procesos de inflamación que coadyuve a la progresión de las lesiones del VPH.

Antioxidantes como la vitamina C, vitaminas del complejo B, vitamina E y retinol, y micronutrientes como el Zinc presentes principalmente en frutas y verduras tienen un efecto protector ante el daño celular causado por el estrés oxidativo (niveles elevados de especies reactivas de oxígeno), disminuyen la carga viral, reduciendo la persistencia y la progresión del VPH a CaCu, además de regular el estrés oxidativo en el efecto que tiene en las células inmunes en la tumorigénesis y la apoptosis (muerte programada) de las células cancerosas (9). Un estudio realizado por Medina y Monroy (2020), en un grupo de mujeres con diagnóstico de CaCu, en un rango de edad de 18 a 35 años y que fueron seguidas de forma semanal durante el tiempo que duró la radioterapia, se encontró que es importante monitorizar el estado nutricional; valores tales como la pérdida de peso, específicamente masa

libre de grasa, la hemoglobina que se observó puede reducirse hasta 1 g de forma semanal, dato relevante ya que la hemoglobina forma parte de funciones vitales como el transporte de oxígeno, el mantenimiento del sistema inmunológico, el aprendizaje, la memoria, por mencionar algunos (8). Las autoras concluyen que brindar una consejería nutricional individual durante todo el tratamiento de la radioterapia puede evitar la desnutrición, efectos gastrointestinales (ver cuadro 1) deterioro del paciente en general, mejorando el pronóstico del tratamiento médico como la radioterapia, con mejora en la calidad de vida (8).

Cuadro 1. Recomendaciones para las alteraciones orogastrointestinales durante el tratamiento de la radioterapia.

Alteración orogastrointestinal	Recomendaciones
Pérdida del apetito	<ul style="list-style-type: none"> • En el momento del día que se presente mayor apetito consumir alimentos ricos en carbohidratos y proteínas. • Incluir alimentos atractivos y apetitosos. • Evitar consumir bebidas durante la comida.
Náuseas y vómito	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 5 a 6 comidas pequeñas durante el día • Tome las comidas del tiempo o frías. • Evitar alimentos fritos o con alto contenido en grasas, así como el consumo de lácteos enteros y productos ácidos.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ingerir alimentos con alto contenido de fibra, • Beber suficiente agua durante todo el día. • Evita: brócoli, coliflor, pepino y bebidas gaseosas,
Diarrea	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenerse hidratada. • Realizar varias comidas pequeñas al día. • Consumir frutas y verduras peladas. • Evitar alimentos que causen gases, lácteos, alimentos fritos, ácidos o picantes, café, • Chocolate y alcohol.

Mucositis	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiera alimentos de consistencia líquida y en puré, dependiendo de la tolerancia. • Haga cubitos de hielo con frutas no ácidas. • Evite alimentos o bebidas ácidas. • Evite alimentos secos y fibrosos
Alteración de la percepción de los sabores	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillar los dientes y lengua regularmente. • Para mejorar el sabor: cambie y prepare alimentos que se vean y huelan bien, consumirlos fríos o a temperatura ambiente. • Consumir frutas congeladas. • Emplear el perejil o el limón como condimento. • Evitar la carne grasa, el ajo, el café, la cebolla y las vinagretas. • Evitar cubiertos de metal. • En caso de alteraciones del olfato: evitar los alimentos de olor fuerte y penetrante, como • café, pescado, fritos coliflor, espárragos, cebolla, etc.

Fuente: Tomada de Zárate P, Medina AK, Monroy R, Ortiz EL, Hernández M. Nutrición en cáncer de mama.

Conclusiones

Las cifras de CaCu siguen en aumento con impactos en la salud y calidad de vida de millones de mujeres alrededor del mundo, es por ello que la apropiación de la evidencia científica sobre el papel relevante de la nutrición para prevenir el desarrollo de un cáncer y que sigue siendo importante aún durante su tratamiento coadyuvará con mejorar el pronóstico de las mujeres. La prevención siempre será lo más efectivo por lo que la promoción de estilos de vida saludables, brindar educación sexual, tamizaje anual del Papanicolaou, acceso a agua potable, nutrición adecuada, etc., así como conocer el papel de la vacuna y su mejor momento en que debe aplicarse e informar ante las barreras culturales. Las infografías de las imágenes 1 y 2 brindar tips y estrategias para seguir con la promoción de los estilos de vida saludable.

Bibliografía

1. Medina-Jiménez AK, Monroy-Torres R. Repurposing Individualized Nutritional Intervention as a Therapeutic Component to Prevent the Adverse Effects of Radiotherapy in Patients With Cervical Cancer. *Front Oncol.* 2020 Dec 8;10:595351. doi: 10.3389/fonc.2020.595351. PMID: 33364195; PMCID: PMC7754884
2. Villafuerte Reinante Janet, Hernández Guerra Yoel, Ayala Reina Zuria Elisa, Naranjo Hernández Laura, González Alonso José Ángel, Brito Méndez Mirialys. Aspectos bioquímicos y factores de riesgo asociados con el cáncer cervicouterino. *Rev. Finlay [Internet].* 2019 Jun [citado 2023 Feb 15] ; 9(2): 138-146. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222124342019000200138&lng=es. Epub 02-Ago-2019.
3. Organización Mundial de la Salud. Cáncer Cervicouterino [Internet]. 20 de enero del 2022 [Consultado 15 ene 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20cuello%20uterino,bajos%20y%20medios%20\(1\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20cuello%20uterino,bajos%20y%20medios%20(1).)
4. Gobierno de México. Estadísticas de Cáncer de mama y cáncer cervicouterino [Internet]. 8 sep 2015 [Consultado 15 feb 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/informacion-estadistica>
5. Soto-Fuenzalida Gonzalo Andrés, Hernández-Hernández José Ascención, López- Sánchez Rosa del Carmen, Aguayo-Millán Claudia Daniela, Villela-Martínez Luis Mario, Espino-Rodríguez Matilde et al . Tipificación de serotipos del virus del papiloma humano de alto riesgo. *Ginecol obstet Méx* 2020;88(10):659-666. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0300-90412020001000659&lng=es
6. Instituto Nacional del Cáncer. El virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer. [Consultado 15 feb 2023]. Disponible en:
7. Medina ML, Medina MG, Merino LA. Principales conductas de riesgo sobre Papilomavirus Humano en universitarios argentinos. *Av Odontostomatol*, 2018; 34(6):311-319. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852018000600005&lng=es
8. American Cancer Society. Factores de riesgo para el cáncer de cuello uterino[Internet]. [Consultado 15 feb 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-cuello-uterino/causas-riesgos-prevencion/factores-de-riesgo.html>
9. González-Acevedo O., Zermeño-Ugalde P., Díaz de León-Martínez L., Gaytán- Hernández D., Gallegos-García V. (2020) Ingesta de antioxidantes y su asociación al Cáncer Cervicouterino (CaCu) en mujeres de un Sistema Universitario. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19 (1), 23-32. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2020/spn201c.pdf>

Imagen 1. Recomendaciones nutricionales específicas durante los principales tratamientos para el CaCu (parte 1)

¿Es la alimentación importante?

El tratamiento para el Cáncer Cérvico Uterino (CC) puede traer consigo diversos malestares que impiden consumir los alimentos necesarios para nutrirse.

Una dieta individualizada debe ser parte del tratamiento, para reducir los efectos adversos de la Radioterapia o de otros tratamientos y ayudar a la recuperación de la paciente.

RECOMENDACIONES PARA:

Perdida del apetito



En el momento del día que se presente mayor apetito consumir alimentos ricos en carbohidratos y proteínas.

Incluir alimentos atractivos y apetitosos.

Agregar más aporte energético a las comidas.

Evitar consumir bebidas durante la comida

Referencias bibliográficas

Repurposing Individualized Nutritional Intervention as a Therapeutic Component to Prevent the adverse effects of Radiotherapy in patients with cervical cancer.

Nutrición Cáncer de mama, 3455

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-cuello-uterino>



Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato

Documento elaborado por: PNL, Mónica Jazmín Hernández García




Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=1000064362625037>

Sitio web: OJSANEG.org.mx



Cáncer del Cuello uterino (CCU)



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS



Imagen 2. Recomendaciones nutricionales específicas durante los principales tratamientos para el CaCu (parte 2)

<p>Náuseas y vómito</p>  <p>Intente comidas y bebidas que en otras ocasiones donde presento estos síntomas le hayan sido más fácil de ingerir.</p> <p>Realizar 5 a 6 comidas pequeñas durante el día.</p> <p>Tome las comidas del tiempo o frías.</p> <p>Evitar alimentos fritos o con alto contenido en grasas, así como el consumo de lácteos enteros y productos ácidos.</p>	<p>Diarrea</p> <p>Mantenerse hidratada.</p> <p>Realizar varias comidas pequeñas al día.</p> <p>Consumir carnes magras.</p> <p>Consumir frutas y verduras peladas.</p> <p>Evitar alimentos que causen gases, lácteos, alimentos fritos, ácidos o picantes, café, chocolate y alcohol.</p> 	<p>Alteración de la percepción de los sabores</p> <p>Beber líquidos a temperatura ambiente durante el día.</p> <p>Cepillar los dientes y lengua regularmente.</p> <p>Para mejorar el sabor: cambie y prepare alimentos que se vean y huelan bien, consumílos fríos o a temperatura ambiente.</p> <p>Consumir frutas congeladas.</p> <p>Usar sazónadores a tolerancia y a su agrado.</p> <p>Emplear el perejil o el limón como condimento.</p> <p>Evitar la carne grasa, el ajo, el café, la cebolla y las vinagretas.</p> <p>Evitar cubiertos de metal.</p> <p>En caso de alteraciones del olfato: evitar los alimentos de olor fuerte y penetrante, como café, pescado, fritos, coliflor, espárragos, cebolla, etc.</p>
<p>Estreñimiento</p>  <p>Ingerir alimentos con alto contenido de fibra.</p> <p>Beber suficiente agua durante todo el día.</p> <p>Evita: brócoli, coliflor, pepino y bebidas gaseosas.</p>	<p>Mucositis (ulceras en la boca)</p>  <p>Prefiera alimentos de consistencia líquida y en puro, dependiendo de tolerancia.</p> <p>Haga cubitos de hielo con frutas no ácidas.</p> <p>Evite alimentos o bebidas ácidas.</p> <p>Evitar o disminuir la sal de los alimentos.</p> <p>Evite alimentos secos y fibrosos.</p>	