EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

¿Qué puede hacer para prevenir el cáncer ginecológico?

Conozca su riesgo de padecer cáncer ginecológico

El cáncer ginecológico es cualquier cáncer que comienza en los órganos reproductivos femeninos. Los factores de riesgo son cosas que aumentan su probabilidad de tener una enfermedad, como el cáncer. El factor de riesgo más común para muchos tipos de cáncer ginecológico es tener el virus del papiloma humano (VPH). Los 5 tipos principales de cáncer ginecológico son:

- Cervical
- De ovario
- Uterino (de endometrio)
- Vaginal
- De vulva

Para protegerse de algunos tipos de cáncer

s femeninos

s ginecológico, puede aplicarse la vacuna contra el VPH.

s femeninos

Esta vacuna la puede recibir cualquier persona de entre 9 y 45 años. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre su riesgo de padecer un cáncer ginecológico y para aplicarse la vacuna contra el VPH.

Algunos factores de riesgo del cáncer ginecológico, como la edad, la raza, los antecedentes médicos y los genes, no cambian. Sin embargo, puede disminuir su riesgo de padecer la enfermedad si incorpora algunos hábitos saludables. El primer paso para la prevención es conocer sus factores de riesgo personales para cada cáncer ginecológico.

El VPH causa 9 de cada 10 cánceres de cuello uterino y 6 de cada 10 cánceres de vulva y vagina.

Factores de riesgo para el cáncer cervical

- Ha tenido o tiene VPH o una infección por VIH.
- Empezó a tener relaciones sexuales a una edad temprana.
- Ha tenido muchas parejas sexuales.
- Fuma o consume tabaco.
- Es hispana.

Factores de riesgo para el cáncer de ovario

- Presenta mutaciones genéticas, como *BRCA1* o *BRCA2*, o genes asociados con el síndrome de Lynch o el cáncer de ovario.
- Tiene antecedentes de endometriosis (el tejido de la pared del útero crece fuera del mismo).
- Tuvo cáncer de ovario o cáncer de mama.
- Es judía de Europa del Este o askenazí.

Factores de riesgo para el cáncer uterino (del endometrio)

- Le diagnosticaron síndrome de Lynch.
- Es obesa o tiene al menos 50 libras (22 kilogramos) o más de sobrepeso.
- Tiene 50 años o más.
- Tiene hiperplasia endometrial.
- Presenta una mutación del gen *PTEN* (síndrome de Cowden).
- Ha usado tamoxifen (como Nolvadex® o Soltamox®).
- Recibió terapia de reemplazo hormonal de estrógeno sin progesterona.

Factores de riesgo para el cáncer de vulva o vaginal

- Tiene una infección por VPH.

- Ha tenido cáncer cervical o de vulva, o bien precáncer (células que muestran cambios, pero aún no son cáncer).
- Tiene un sistema inmunológico debilitado (debido a una infección por VIH u otra enfermedad).
- Fuma o consume productos derivados del tabaco.
- Suele tener picazón o ardor en la vulva. Esta condición recibe el nombre de liquen escleroso.

El cáncer de útero es el cuarto tipo de cáncer más común en mujeres designadas como tales al nacer.

Síntomas	Cervical	De ovario	De útero	Vaginal	De vulva
Sangrado o secreción anormal de la vagina.	X	X	X	X	
Problemas para comer o sentirse llena rápidamente		X			
Pérdida o aumento de peso inesperado		X	X		
Dolor o presión en la pelvis	X	X	X		
Necesidad de		X		X	

orinar (hacer pis) con urgencia o con más frecuencia					
Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo habitual)		X		X	
Sangrado vaginal luego de tener relaciones sexuales	X				
Abotagamiento (el estómago se siente lleno y apretado)		X			
Dolor en la espalda o en el abdomen (estómago)		X			
Dolor durante el sexo vaginal			X	X	X
Picazón, ardor, dolor o sensibilidad en la vulva					X
Cambios en el color de la vulva, o sarpullido, úlceras o verrugas en esa zona					X

Hábitos saludables para disminuir el riesgo de padecer cáncer ginecológico

El único cáncer ginecológico que podemos detectar con un examen simple y fiable es el cáncer cervical. Por eso es importante detectar los síntomas y comunicarse de inmediato con su proveedor de cuidados de la salud si nota algún cambio.

MSK recomienda incorporar estos hábitos saludables para disminuir el riesgo de padecer cáncer ginecológico.

- Vacúnese contra el VPH si tiene entre 9 y 45 años. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre cuándo usted o un familiar deben recibir la vacuna contra el VPH. Más personas pueden vacunarse ahora. Así, pueden protegerse contra los tipos de VPH que con mayor frecuencia causan cáncer cervical, de vagina y de vulva.
- Hágase pruebas de Papanicolaou regularmente. MSK recomienda encarecidamente que se realice pruebas de Papanicolaou de manera regular, incluso si ya ha recibido la vacuna contra el VPH. La prueba de Papanicolaou (Pap) busca cambios en las células del cuello uterino que puedan convertirse en cáncer. Si al nacer le asignaron el sexo femenino (sin importar su

género en este momento), probablemente tenga cuello uterino.

Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre cuándo realizarse una prueba de Papanicolaou u otros exámenes para la detección de cáncer ginecológico.

- Use condones o protectores bucales durante la actividad sexual para reducir el riesgo de contraer el VPH. Las barreras bucales son una lámina delgada que protege contra el contacto de la piel con la boca.
- No fume ni consuma productos derivados del tabaco.
- Haga ejercicio durante al menos 20 minutos por día. Intente combinar actividades aeróbicas y de estiramiento muscular. Algunos ejemplos son caminar, bailar, practicar yoga, usar bandas de resistencia o andar en bicicleta. Limpiar la casa o subir las escaleras también son formas de hacer actividad física.

Acciones que puede realizar hoy

- Conozca su riesgo de padecer cáncer ginecológico
- Conozca los síntomas del cáncer ginecológico y hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre

cualquier cambio en su cuerpo.

- Vacúnese contra el VPH.
- Hágase pruebas de Papanicolaou regularmente para detectar el cáncer cervical.
- Consulte a un asesor genético si tiene antecedentes familiares de cáncer ginecológico. Ese profesional también podrá ayudarle a hacerse una prueba de detección de mutación genética (cambio o variante) que aumente su riesgo.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

What You Can Do To Prevent Gynecologic Cancer - Last updated on March 17, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center