Cinta Lila

Módulo cáncer

Logo MAS BIENESTAR

Logo SDS



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán Pachón

Secretario Distrital de Salud
Gerson Orlando Bermont Galavis

Subsecretario de Servicios de Salud y Aseguramiento
Luis Alexander Moscoso Osorio

Dirección de Provisión de Servicios de Salud

Directora
Linda Victoria Ariza Romero

Referentes técnicos

Olena Palamarchuck
Yohaira Olivia Pedraza Gutiérrez

Subdirección de Determinantes en Salud
Pendiente

Subdirección inspección, vigilancia y control de servicios de salud
Pendiente

Asesora de Despacho
Johanna Andrea Torres Ruiz

Equipos MAS Bienestar en tu hogar

Cristhian Camilo Duque Salazar
Pendiente

Guía de educación para la transformación en salud

Gestión del riesgo individual, familiar y colectivo

Módulo

Cáncer

Coordinación general del documento

Revisión técnica de contenidos

Bibiana Marcela Quijano Rey

Orientación pedagógica
Leidy Marcela Chocontá Clavijo

Orientación técnica
Jessica Piedad Navas Rodríguez

Diseño y diagramación
Luis Daniel Miranda Cifuentes

Coordinación editorial

Lider de Comunicaciones Subsecretaria de Servicios de Salud y Aseguramiento
Gina Kattheryn Aurela Castellanos

Jefa de Oficina Asesora de Comunicaciones SDS
Estefanía Fajardo de la Espriella

Líder equipo de diseño
Ana Gabriel Rodríguez Salamanca

Secretaria Distrital de Salud
Carrera 32 No. 12-81
Conmutador: 364 9090
www.saludcapital.gov.co

Bogotá - Colombia
2026

¿Qué es el cáncer?



El cuerpo está formado por millones de células que se renuevan todo el tiempo para que los órganos y tejidos funcionen bien.

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el desarrollo de células anormales que empiezan a crecer y multiplicarse sin control. Estas células pueden invadir y dañar los tejidos y órganos sanos del cuerpo.

Muchos tipos de cáncer se pueden prevenir

- Adoptando hábitos de vida saludables
- Reconociendo señales de alarma
- Realizando los tamizajes de detección temprana, de acuerdo con la edad y los factores de riesgo.

Identificación familiar e individual del riesgo de cáncer

¿Qué factores se deben reconocer?

Existen diversos factores que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar algún tipo de cáncer, entre ellos factores biológicos, sociales y de estilos de vida.

¿Por qué es importante identificarlos?

La identificación temprana de factores de riesgo permite fortalecer acciones de prevención, promueve hábitos de vida saludables y facilita la detección temprana y un diagnóstico oportuno, contribuyendo a mejorar el pronóstico y la calidad de vida de las personas.

Vector parecido a los demás módulos en esta sección

Fotografía con diferentes personas rasgos latinos

Gestión del riesgo en Cáncer

Objetivo

Anticipar y reducir los riesgos asociados al cáncer mediante la identificación de factores de riesgo modificables y no modificables, promoviendo la prevención, la detección temprana y la respuesta oportuna.

Factores de riesgo

Modificables

Sobrepeso
- Índice de Masa Corporal entre 25 y 29.9 kg/m²

Calcula índice de masa corporal

Obesidad
- Índice de Masa Corporal mayo a 30 kg/m²

Sedentarismo
- No cumplir con las recomendaciones mínimas de actividad física semanal

Alimentación no saludable
- Bajo consumo de frutas, verduras, fibra y calcio; alto consumo de carnes rojas y procesadas

Tabaquismo
- Consumo de tabaco y uso de vapeadores

Consumo nocivo de alcohol
- Aumento de riesgo de sufrir algún tipo cáncer.

Infecciones prevenibles:
- Virus del papiloma humano Hepatitis B y C Helicobacter pylori, Virus de Epstein-Barr y VIH

No dar lactancia materna

Exposiciones ocupacionales
- Realizar labores con asbesto,

Exposición a radiación ultravioleta

No Modificables

Edad
- Pendiente

Sexo
- Pendiente

Antecedentes familiares de cáncer

Predisposición genética
- Pendiente

Etnicidad/raza
- Pendiente

Clasificación del riesgo

Riesgo bajo

Grupo 1

- **Personas** sin riesgo, asintomáticos.

Riesgo medio

Grupo 2

Personas con:

- Antecedentes familiares
- Factores de riesgo adherente a tamizaje

Riesgo alto

Grupo 3

Personas con:

- Antecedentes familiares
- Factores de riesgo sin tamizaje

Grupo 4

Personas con:

- Sospecha de cáncer
- Con diagnóstico sin tratamiento
- Con diagnóstico sin adherencia al tratamiento
- Con diagnóstico y con tratamiento adherente

Hábitos saludables para la prevención del cáncer

Tamizajes

Tipos de cáncer

Orientación y atención en salud

Hábitos de vida saludable para prevenir el cáncer

Alimentación saludable

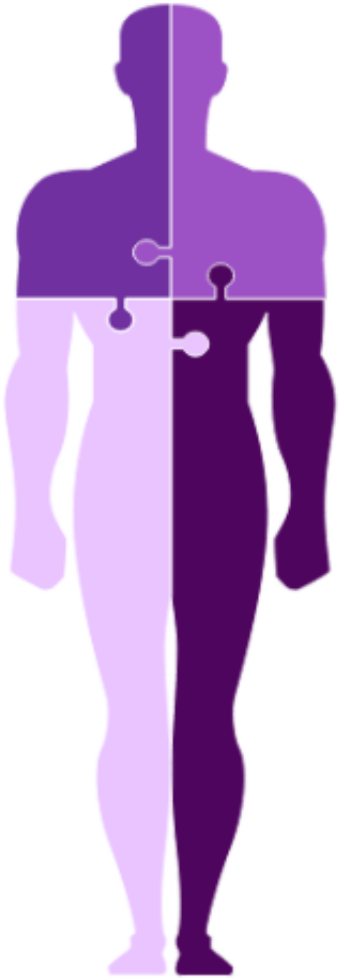
Actividad física y peso saludable

Lactancia materna

Ícono

Ícono

Ícono



Ícono

Ícono

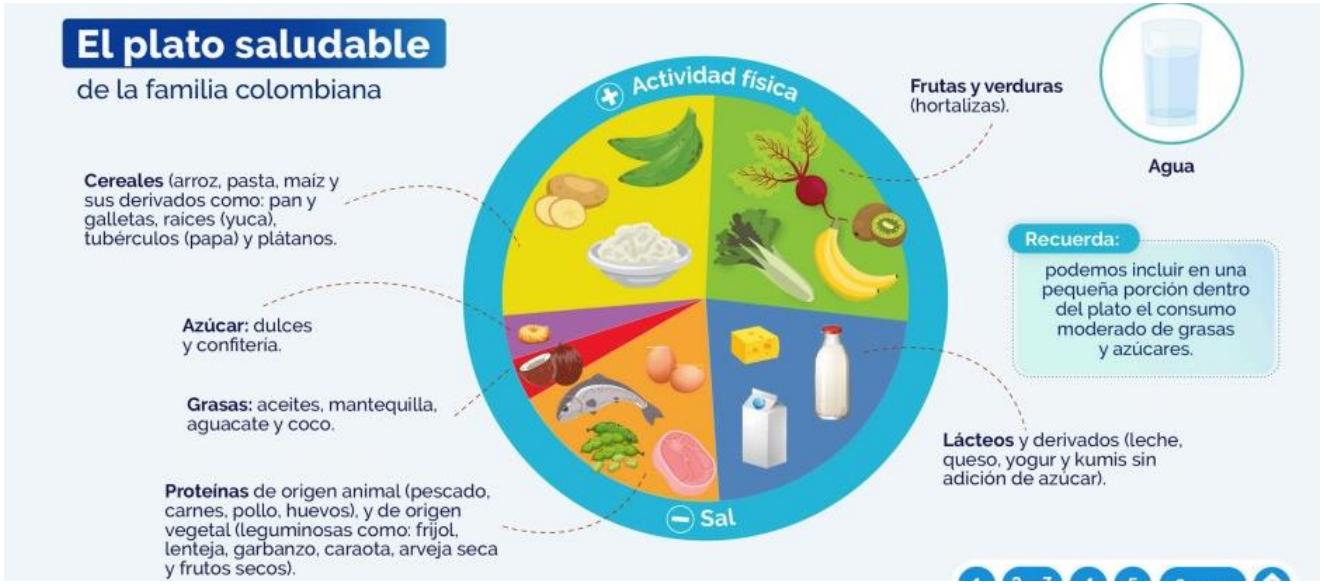
Cesación de consumo de alcohol

Cesación del uso de tabaco o vapeadores

Panel de navegación

Alimentación saludable

Es necesario consumir al menos 30 gramos diarios de fibra e incluir en la mayoría de sus comidas alimentos que contengan cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y leguminosas como frijoles y lentejas.





Recuerda:

- Incluir en tus comidas 2 tipos de fruta y 3 tipos de verdura diarias.

Referencia



Alimentación saludable

Limitar el consumo de carne roja y procesada.

- Limite el consumo de carnes rojas a no más de tres porciones por semana. Esto equivale a unos 350 -500 g peso cocido.
- Consuma muy poca carne procesada, o ninguna. El consumo de carne roja es probablemente una causa de cáncer colorrectal .

Limita el consumo de bebidas azucaradas

- Lo mejor es beber agua o bebidas sin azúcar, como té o café sin azúcar añadido.
- No se deben consumir zumos de frutas en grandes cantidades, incluso sin azúcar añadido, es probable que provoquen aumento de peso de forma similar a las bebidas azucaradas.

Limita la comida rápida.

- Limite el consumo de comidas rápidas y otros alimentos procesados con alto contenido en grasas, almidones y azúcares como: papas fritas, hamburguesa, pollo frito, gaseosas, batidos y malteadas.
- El sobrepeso es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer.

No utilice suplementos para la prevención del cáncer

- Procura cubrir tus necesidades de vitaminas y minerales a través de una alimentación balanceada.
- Evita el uso de suplementos, salvo que un profesional de la salud los indique tras evaluar riesgos y beneficios.

Utilizar los iconos que hay en los ejemplos de actividad física en el módulo de cardio.

Actividad física y peso saludable

La actividad física de intensidad moderada o vigorosa y mantener un peso saludable a lo largo de la vida, disminuye el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, además de mejorar la salud del corazón y el estado de ánimo.



Recomendación semanal para personas adultas y adultas mayores:

- **75 a 150** minutos de actividad vigorosa a la semana. Ejemplo: Correr o trotar en plano ascendente mínimo 15 min al día, 5 días a la semana.
- **150 a 300** minutos de actividad moderada a la semana. Ejemplo: Caminar a paso rápido 30 minutos de caminata rápida, 5 días por semana.

Recuerda: Combina las dos actividades, dos días a la semana o más para trabajar músculos grandes con ejercicio de fortalecimiento muscular.



Actividad aérobica moderada

- Caminar de forma rápida
- Natación recreativa
- Montar bicicleta
- Ejercicios aérobico
- Trabajos generales de jardinería y reparaciones en el hogar

Actividad física vigorosa

- Baile vigoroso
- Trotar o correr
- Saltar lazo
- Montar bicicleta en plano inclinado
- Caminar rápido en plano inclinado
- Entrenamiento de intervalos con intensidad
- Trabajo pesado como: arar la tierra, cargar elementos pasados como arena y agua en gran cantidad, entre otros.

Paso a paso para calcular el índice de masa corporal

1. Pesa tu cuerpo en kilogramos (kg).
2. Mide tu altura en metros (m).
3. Eleva tu altura al cuadrado (multiplica tu altura por sí misma).
4. Divide tu peso entre ese resultado

Ejemplo

Supongamos que una persona pesa 70 kg y mide 1.75 m.

1. Elevar la altura al cuadrado:
   1.75x1.75 = 3.06
2. Divide el peso entre ese número:
   70 ÷ 3.06 = 22.9
3. IMC = 22.9
   El IMC es 22.9, lo que indica que su peso está en la categoría de peso saludable

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}} = \text{IMC}$$

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5-49	Peso saludable
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

Lactancia materna

Amamantar protege a la madre y al bebé. La lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama y favorece un crecimiento saludable. Cuanto más tiempo dure, mayores serán los beneficios. Se recomienda mantenerla hasta los 2 años o más, junto con alimentos complementarios adecuados para el bebé.

Claves para iniciar una lactancia materna exitosa

- La mamá debe estar tranquila y querer lactar.
- El mejor estímulo es que el bebé succione con frecuencia el seno (en el primer mes, mínimo 8 veces en 24 horas) con un buen agarre y adecuada posición.
- El bebé debe tomar leche cuando quiera (sin horarios), de día y de noche; por lo menos de ocho a diez veces al día (leche materna a libre demanda).
- El bebé no debe tomar agua, jugos, ningún alimento ni bebida diferente a la leche materna.
- La leche materna suple todas las necesidades del bebé incluida la sed.
- Es importante que la mamá se alimente bien y tome abundante líquido.
- Cómo saber si la cantidad de leche es adecuada: debe orinar mínimo 6 veces en 24 horas.

Madres, amamanten a sus bebés, siempre que puedan.



Consultar módulo de salud infantil pg 27 y agregar al listado el último item

La tabla y el texto lo encuentras en cardio pag 29 y 30 reduce el tamaño de la tabla.

Cesación de consumo de alcohol

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer los siguientes tipos de cáncer: boca, faringe y laringe, esofágico, mama, hígado y colorrectal. Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar el riesgo.

¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?	Puntaje	¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes en un día cuando bebes?	Puntaje	¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en una ocasión?	Puntaje
Nunca	0	1 o 2	0	Nunca	0
Mensual o menos	1	3 o 4	1	Menos de una vez al mes	1
2 o 4 veces al mes	2	5 o 6	2	Mensualmente	2
2 o 3 veces por semana	3	7 a 9	3	Semanalmente	3
4 o más veces por semana	4	10 o más	4	A diario	4
Total		Total		Total	

Resultado final: suma de los puntajes de cada pregunta

Gestión del riesgo:

Si el resultado es negativo (3 o menos en el resultado final) recordar que la mejor manera de evitar riesgos para la salud asociados al alcohol es abstenerse de consumirlo, es un hábito de vida saludable que ayuda a evitar enfermedades.

Si el resultado es positivo (4 o más en el resultado final) advertir sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol como diabetes e hipertensión y sus complicaciones como Infarto y Ataque Cerebro Vascular y sugerir disminuir el consumo y buscar orientación profesional si tiene dificultades con ello.

Puntuación AUDIT-C / Acceda a la Prueba on line de identificación de trastornos por consumo de alcohol (AUDIT-C)
https://www.hiv.uw.edu/page/substance-use/audit-c

1 | 2 y 3 | 4 | 5 | Grupos



Recuerda: No consumir alcohol cuando realice las siguiente actividades o se encuentre en las siguientes situaciones:

- Conducir
- Manipular maquinaria
- En estado de embarazo o durante el periodo de lactancia materna

- Cuando se encuentre tomando medicamentos
- Cuando presente condiciones médicas
- Cuando tenga dificultades para controlar la cantidad de alcohol que bebe

Cesación del consumo de tabaco

fff

¿Has fumado, consumido algún producto derivado del tabaco o has hecho uso de vapeadores durante los últimos 12 meses? (ejemplo, cigarrillos, puros, pipa, pipa de agua, tabaco de mascar, chimó)	Si	No
¿Actualmente fuma o consume algún otro producto derivado del tabaco?	Si	No
¿Alguien fuma a su alrededor ya sea en casa o en el trabajo, o va con frecuencia a lugares en donde hay mucho humo, como restaurantes o bares?	Si	No

Si la respuesta a alguna de las preguntas es "Sí"

Advertir sobre el riesgo del consumo de tabaco, uso de vapeadores y la exposición a humo de segunda mano.

Si la respuesta a todas las preguntas es "NO"

Recomendar no empezar a consumir productos derivados del tabaco y evitar la exposición al humo de segunda mano.



Riesgos asociados

- Aumenta la ansiedad
- Disminuye el sentido del gusto y el olfato
- Afecta la vida sexual
- El humo de segunda mano o el aerosol producido por los vapeadores afectan la salud de las personas que se encuentren cerca, especialmente niños y personas mayores.
- Les causa problemas respiratorios, alergias y debilitamiento del sistema inmunológico.



Beneficios de la cesación del consumo de tabaco

- Mejora la respiración y condición física.
- Evita el envejecimiento prematuro, machas y deterioro dental.

Tamizajes

¿A quién tamizar, cuando y qué hacer ante un hallazgo?

CÁNCER	POBLACIÓN OBJETIVO	TAMIZAJE	CONDUCTA ANTE HALLAZGOS
CÁNCER DE PRÓSTATA	Hombres entre 50 y 75 años sin síntomas, Mayores de años con factores de Riesgo o antecedentes familiares de 1er grado.	Antígeno Prostático Específico (PSA) en sangre + Tacto Rectal Frecuencia no inferior a 5 años o antes con resultados normales previos.	• Si el tacto rectal se realiza en la consulta, la toma de sangre para-PSA debe efectuarse mínimo 10 días después para evitar falsos positivos por presión física.
CÁNCER DE CÉRVIX	Mujeres de 25 a 29 años incluye < 25 años con vida sexual activa	Citología cérvico-uterina convencional Esquema 1-3-3.	• **Resultado Negativo:** Repetir toma cada 3 años • **Resultado Positivo (NIC 2 y 3): d**erivar a SER énfasis en medicina familiar + Activación del plan de MAS bienestar
	Mujeres de 30 a 65 años	Prueba de ADN del Virus del Papiloma Humano (ADN-VPH). Esquema 1-5-5.	• **Resultado Negativo:** Repetir la prueba de ADN-VPH cada 5 años • **Resultado Positivo: d**erivar a SER énfasis en medicina familiar + Activación del plan de MAS bienestar

Tamizajes

¿A quién tamizar, cuando y qué hacer ante un hallazgo?

CÁNCER	POBLACIÓN OBJETIVO	TAMIZAJE	CONDUCTA ANTE HALLAZGOS
CÁNCER GÁSTRICO	Población con síntomas o factores de riesgo.	Endoscopia de vías digestivas altas.	• 1. Promoción de factores protectores. • 2. Derivar : Consulta en el SER ante síntomas.
CÁNCER DE MAMA	Mujeres ≥ 40 años	Examen clínico de la mama obligatorio, Minimo 1 vez al año por medicina o enfermería.	• **Ante hallazgo clínico anormal:** Solicitud de ecografía mamaria o mamografía de soporte.
	Mujeres entre 50 y 69 años	Mamografía bilateral Obligatoria Cada 2 años.	• **Normal (BI-RADS 1-2) : c**ontinuar tamización regular bianual hasta los 69 años. • **Probablemente benigno (BI-RADS 3) : d**erivar a SER énfasis en medicina familiar. • **Sospechoso/Maligno (BI-RADS 4-5) : d**erivar a SER + Activación del plan de bienestar para acciones de navegación MAS Bienestar.
CÁNCER DE COLON Y RECTO	**Riesgo Promedio:** 45 años **Alto Riesgo:** 40 años o 10 años antes del familiar en 1er grado más joven diagnósticado.	Sangre oculta en materia fecal Cada 2 años	• **Prueba positiva: d**erivar a SER énfasis en medicina familiar.+ activación del plan de bienestar para navegación mas bienestar.

Tipos de cáncer

Cáncer de mama

Cáncer de
Cuello uterino

Cáncer de
próstata

Referencia

Indagar con OAC Los colores de acuerdo a cada tipo de cáncer



Cáncer de
estómago

Cáncer de
Colon y recto

Cáncer de mama

El cáncer más frecuentemente diagnosticado en mujeres en el mundo

Factores de riesgo



Es el cáncer que con más frecuencia se diagnostica en las mujeres en todo el mundo. Aparece cuando las células de las glándulas o los conductos de la mama comienzan a crecer sin control. Si no se detecta a tiempo, estas células pueden extenderse a otras partes del cuerpo.

El desarrollo del cáncer de mama depende de una combinación de factores genéticos, hormonales y del estilo de vida. Detectarlo temprano es clave para un tratamiento eficaz.

Modificables

- Uso prolongado de terapia hormonal en la menopausia (estrógeno y progesterona)
- No haber amamantado
- Sobrepeso u obesidad, sobre todo después de la menopausia
- Alimentación poco saludable: mucha fritura y grasa, poca fibra
- Sedentarismo
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Uso de anticonceptivos orales combinados por más de 10 años

No modificables

- Ser mujer
- Familiares cercanos con cáncer de mama (madre, hermanas, hijas)
- Antecedentes genéticos o hereditarios
- Primera menstruación temprana (12 años o antes)
- Menopausia tardía (después de los 54 años)
- No haber tenido hijos
- Primer embarazo después de los 35 años
- Radioterapia en el tórax durante la juventud



Dato importante

- 7 de cada 10 mujeres con cáncer de mama no tienen ningún factor de riesgo identificado. Por eso es tan importante el autoexamen, el examen clínico y la mamografía.

Tipos de cáncer
Panel de navegación

Factores protectores

Hábitos que ayudan a reducir el riesgo



Lactancia materna satisfactoria

Protege a la madre contra el cáncer de mama

Actividad física

Fortalece el sistema inmune, regula el peso y contribuye a la prevención de cáncer

Alimentación baja en grasa

Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y granos integrales, ayuda a disminuir riesgos asociados al cáncer.

Pérdida de peso en mujeres posmenopáusicas

Mantener un peso saludable después de la menopausia reduce el riesgo de cáncer



Recuerda

El 70% de las mujeres con cáncer de mama no presenta factores de riesgo que expliquen la aparición de la enfermedad. Por ello, se deben adoptar estilos de vida saludables para el cuidado integral de la salud y fortalecer las acciones de detección temprana.

Autoexamen de mama

El autoexamen de mamas ayuda a comprender la apariencia y la palpación normales de las mamas.
Ante cualquier cambio consultar con tu médico.