

Consumir pocas grasas y azúcares, no fumar, limitar bebidas alcohólicas y gaseosas, comer despacio y masticar bien, son claves para prevenir el cáncer gástrico, el tumor que más muertes causa en hombres costarricenses y el segundo en mortalidad en mujeres.

El director del Centro de Detección Temprana de Cáncer Gástrico, Horacio Solano, atendió consultas de usuarios de nacion.com. Marvin Caravaca



Así lo señaló ayer Horacio Solano, director del Centro de Detección Temprana de Cáncer Gástrico, en un chat de nacion.com.

“Debemos cuidar el estómago para que no se enferme: comer frutas, verduras y legumbres frescas. Comer para quedar satisfechos, no llenos. Masticar bien para que el estómago no haga muchos esfuerzos. Si no se mastica bien, el estómago debe generar gran cantidad de ácidos para ‘procesar’ el alimento y eso irrita mucho”, dijo Solano.

Cada año, unas 800 personas reciben diagnóstico de cáncer gástrico. El año pasado, 573 ticos murieron por este mal.

El especialista explicó que muchas muertes se deben a que los pacientes confunden los síntomas con una gastritis severa y cuando van al médico ya es tarde.

“Al principio muchos casos no revelan síntomas. Luego se presentan como una gastritis o colitis muy fuerte y recurrente, pero muchos no le dan importancia. Mucha gente le tiene miedo al cáncer y por eso no va al doctor, pero con eso más bien reduce sus posibilidades de sanar”, dijo Solano en el chat.

**Dudas frecuentes.** Muchos usuarios de nacion.com consultaron sobre el componente hereditario de esta enfermedad.

David Sánchez preguntó: “Mi papá murió de cáncer gástrico. ¿Cuál es mi posibilidad de desarrollar este cáncer?”

Solano respondió: “Hay un factor genético que hace que ciertas personas sean más propensas a este cáncer, sobre todo si carecen de una proteína llamada P54”.

Tatiana Muñoz preguntó si la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*, asociada a este cáncer, es garantía de desarrollarlo.

“El 80% de los ticos tiene esta bacteria, es un habitante de nuestro estómago, pero no significa que produzca cáncer. Pero si comemos mucha sal, azúcar o grasa e irritamos al estómago de más, la bacteria podría ayudar al desarrollo del cáncer”, dijo Solano.

---

Tomado de

Irene Rodríguez S. [irodriguez@nacion.com](mailto:irodriguez@nacion.com) 08:51 a.m. 25/02/2010