Mortalidad por cáncer de colon en México: una llamada a la adopción de un estilo de vida saludable

Mortality from colon cancer in Mexico: an appeal to adopt a healthy lifestyle

Por Mariana Álvarez Aceves, Lina Sofía Palacio Mejía y Juan Eugenio Hernández Ávila

Resumen: La tasa de mortalidad por cáncer colorrectal aumentó 45% entre 2000 y 2020 en México. Este tipo de cáncer afecta más a hombres que a mujeres y se concentra en personas de 40 a 74 años; además, su distribución varía según la condición socioeconómica. Factores modificables, como la dieta, la actividad física y evitar el consumo de alcohol y tabaco, reducen el riesgo. Por tanto, se requieren políticas públicas para la prevención y detección temprana que promuevan estilos de vida saludables para mitigar esta creciente amenaza.

Palabras clave: cáncer colorrectal, mortalidad, estilo de vida saludable.

Abstract: The mortality rate for colorectal cancer has increased by 45% between 2000 and 2020 in Mexico. This type of cancer affects men more than women and is concentrated in individuals aged 40 to 74 years; moreover, the distribution of mortality varies according to socioeconomic status. Modifiable factors such as diet, physical activity, and avoiding alcohol and tobacco consumption can reduce the risk. So, public policies are needed for prevention and early detection, promoting healthy lifestyles to mitigate this growing threat.

Keywords: colorectal neoplasms, mortality, healthy lifestyle.



Foto: Jannis Brandt en Unsplash

EL CÁNCER: UNA AMENAZA GLOBAL

El cáncer es uno de los grandes desafíos del siglo XXI. Constituye una de las principales causas de muerte prematura y tiene un profundo impacto psicológico, social y económico. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), esta enfermedad ocasiona aproximadamente una de cada seis defunciones en el mundo.

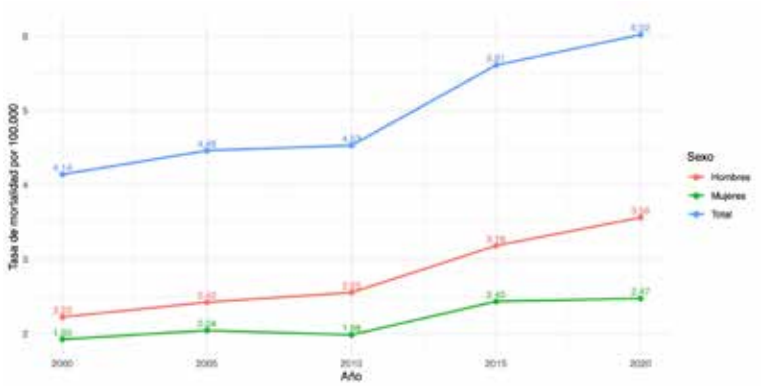
Entre los tipos de cáncer que han mostrado un incremento sostenido en el número de casos nuevos y de muertes en las últimas décadas se encuentra el de colon y recto. En 2022 fue el tercero más diagnosticado en el mundo y es el segundo con mayor letalidad. Además, se prevé que el número de casos siga aumentando en los próximos 15 años (Bray *et al.*, 2024). Al igual que en otros tipos de cáncer, la sobrevivencia depende del estadio en que fue diagnosticado, lo cual enfatiza la importancia del diagnóstico temprano (World Cancer Research Fund, 2018).

El objetivo de este trabajo es describir la evolución de la mortalidad por cáncer de colon y recto en México entre 2000 y 2020, utilizando los datos publicados por la Unidad de Inteligencia en Salud Pública del Instituto Nacional de Salud Pública (UISP) en 2024. Asimismo, se identificarán algunos de los factores del estilo de vida que han demostrado evidencia sólida para prevenirlo o aumentar el riesgo de su aparición.

CÁNCER COLORRECTAL EN MÉXICO

Entre 2000 y 2020, los tumores de colon y recto ascendieron al cuarto lugar en muertes por cáncer. Durante ese periodo, la tasa de mortalidad (defunciones por cada 100,000 habitantes) por este tipo de cáncer aumentó 45% en la población general y 60% en el caso de los hombres (Figura 1). Además, el incremento se observa en todos los grupos de edad a partir de los 20 años, pero principalmente entre 40 y 74 años (Figura 2); es decir, en personas que aún no alcanzan la esperanza de vida para la población mexicana. Esto representa una gran carga económica y social por las muertes prematuras.

Figura 1. Tasa de mortalidad por cáncer de colon y recto según el sexo en México, 2000-2020



Fuente: Elaboración propia a partir de Palacio-Mejía y Hernández-Ávila, s/f.

La mortalidad por cáncer de colon y recto se distribuye de forma heterogénea entre las zonas geográficas y grupos de población según su condición de seguridad social. En el 2020, la tasa general de mortalidad por esta causa fue de 6.02 por cada 100,000 habitantes. Sin embargo, esta tasa varía de 2.36 en población no derechohabiente del estado de Guerrero[1] hasta 12.04 en la derechohabiente (IMSS, ISSSTE, PEMEX, SEDENA, Marina) de Baja California Sur (Figura 3). Estas diferencias se explican, en parte, porque este padecimiento es más común en quienes tienen un mayor consumo de calorías y alimentos de origen animal, son más sedentarias y con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. En consecuencia, las personas económicamente más favorecidas tienden a presentar un mayor riesgo. No obstante, la brecha ha disminuido conforme la marginación aumenta, pues la gente adopta estilos de vida más cercanos al occidental. Aunque en 2020 la mortalidad por cáncer

[1]Estos datos deben tomarse con precaución, porque Guerrero es una entidad con un posible subregistro en los datos.

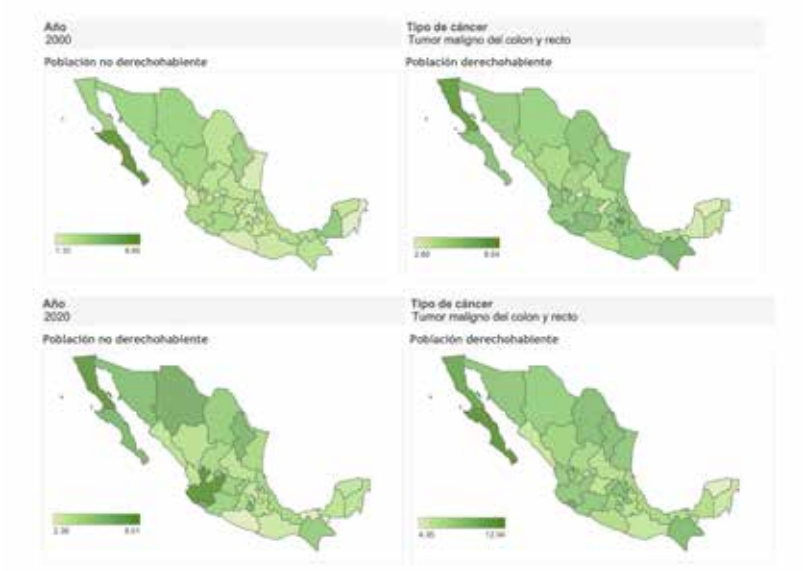
colorrectal tuvo mayor prevalencia entre los derechohabientes, el incremento en la tasa de mortalidad por cáncer de colon entre 2000 y 2020 fue mayor en la población no derechohabiente (55%) que en la derechohabiente (41%).

Figura 2. Tasa de mortalidad por cáncer de colon y recto según grupo de edad en México, 2000-2020



Fuente: Elaboración propia a partir de Palacio-Mejía y Hernández-Ávila, s/f.

Figura 3. Distribución geográfica de la mortalidad por cáncer de colon y recto según derechohabiencia, México 2000 y 2020



Fuente: Tomado de Palacio-Mejía y Hernández-Ávila, s/f.

FACTORES RELACIONADOS CON EL CÁNCER DE COLON

Algunos de los principales factores de riesgo del cáncer de colon son modificables. Adoptar un estilo de vida saludable puede prevenir alrededor del 40% de los casos (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esto incluye mantener un peso corporal saludable, evitar el sedentarismo, abstenerse del consumo de tabaco y alcohol y seguir una dieta saludable. Sin embargo, entre los no modificables se encuentran el historial familiar, ser hombre y tener enfermedad inflamatoria intestinal. A continuación se enlistan los factores de riesgo modificables y factores protectores con evidencia sólida de su relación con el cáncer de colon y recto (Tabla 1).

Tabla 1. Factores del estilo de vida relacionados con el riesgo de cáncer de colon

Disminuyen el riesgo
Actividad física
Granos enteros
Alimentos ricos en fibra
Productos lácteos
Suplementos de calcio
Incrementan el riesgo
Alcohol (> 2 bebidas/día)
Tabaquismo
Carnes rojas y procesadas
Sobrepeso y obesidad

Fuente: Elaboración propia a partir de World Cancer Research Fund, 2018; Bray *et al.*, 2024

CONCLUSIONES

En las últimas décadas, la mortalidad por cáncer de colon ha mostrado un ritmo claramente ascendente, sobre todo en hombres; la mayor parte de estas muertes ocurren en personas de entre 40 y 74 años. No obstante, ser físicamente activos, mantener un peso saludable, abstenerse de fumar y beber, y adoptar una dieta rica en frutas,

verduras, leguminosas y granos enteros reduce el riesgo de cáncer de colon y otros tipos de cáncer.

Lamentablemente, en México, menos de la mitad de los adultos comen frutas y verduras diariamente, mientras que casi 80% toman bebidas endulzadas y 75% tienen sobrepeso u obesidad (Gaona-Pineda *et al*., 2023).

Dada la evidencia de un incremento de enfermedades estrechamente relacionadas con el estilo de vida, como el cáncer de colon, es imperativo que las autoridades de salud inviertan en la implementación de políticas para la prevención y detección oportuna y que incentiven a los ciudadanos a adoptar hábitos saludables.

ALTO CONSUMO DE CALORÍAS, ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, SEDENTARISMO Y SOBREPESO SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL CÁNCER DE COLON

Referencias

Bray, Freddie *et al*. (2024). "Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries", en *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, vol. 74, núm. 3. Doi:10.3322/caac.21834.

Gaona-Pineda, Elsa B. *et al*. (2023). "Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022", en *Salud Pública de México*, vol. 65. Doi:10.21149/14785.

Organización Mundial de la Salud (2022). *Cáncer. Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.

Palacio-Mejía, Lina Sofía y Juan Eugenio Hernández-Ávila (s/f). *Análisis de la mortalidad por cáncer. Unidad de Inteligencia en Salud Pública*. <https://uisp.insp.mx/wp/index.php/analisis-de-la-mortalidad-por-cancer/>.

UISP (2024). *Unidad de Inteligencia en Salud Pública*. <https://uisp.insp.mx/wp/>.

World Cancer Research Fund (2018). *Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer*. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/>.





Mariana Álvarez Aceves es docente en la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Es candidata al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores. Actualmente se encuentra realizando una estancia posdoctoral en el Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en la línea de investigación de Sistemas de Información en Salud y Carga de la Enfermedad.



Lina Sofía Palacio Mejía es investigadora en Ciencias Médicas nivel E adscrita al Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas del INSP en la línea de investigación de Sistemas de Información en Salud y Carga de la Enfermedad. Es investigadora nacional nivel II y líder de la Unidad de Inteligencia en Salud Pública del INSP.



Juan Eugenio Hernández Ávila es investigador en Ciencias Médicas nivel F adscrito al Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas del INSP en la línea de investigación de Sistemas de Información en Salud y Carga de la Enfermedad. Es investigador nacional nivel II y colíder de la Unidad de Inteligencia en Salud Pública del INSP.