

Cómo prevenir el papiloma, el virus que provoca cáncer de cuello uterino



El 14,3% de las españolas están infectadas por el virus del papiloma humano (VPH), un importante factor de riesgo a la hora de sufrir cáncer de cuello uterino. Este virus, que se adquiere a través de las relaciones sexuales, no suele presentar síntomas y puede permanecer latente en el organismo durante años. Es importante, por lo tanto, prevenir su contagio y, en el caso de acabar sufriendolo, detectar cuanto antes su presencia.

Una reciente investigación, realizada por el Institut Català d'Oncologia (ICO), ha demostrado que el virus del papiloma humano (VPH) afecta a muchas más mujeres de las que se pensaba. Según este estudio, el 14,3% de las españolas de entre 18 y 65 años lo sufren. La

franja de edad donde hay más casos es entre los 18 y los 25 años, con una incidencia del 28,8%. Parece ser que los nuevos hábitos sexuales de las españolas (que inician las relaciones sexuales a edades más tempranas y tienen un mayor número de parejas a lo largo de su vida) han aumentando la incidencia de esta enfermedad.

Por ello, los especialistas insisten en la necesidad de ponerle cerco lo antes posible.

Una infección sin apenas síntomas

El virus del papiloma humano es, en realidad, un gran grupo de virus compuesto por más de 100 tipos diferentes. De estos 100, 40 son transmitidos a través de las relaciones sexuales, afectando el aparato genital, tanto el femenino como el masculino. Al menos 15 de estos virus se consideran de alto riesgo, ya que pueden producir cáncer de cuello uterino. En los hombres, sin embargo, el virus se elimina más fácilmente, por lo que raramente tiene consecuencias.

■ RIESGOS

En la mayoría de ocasiones (cerca del 80% de las personas infectadas), el virus del papiloma genital desaparece espontáneamente sin dejar secuelas. En el 20% restante, el virus permanece de forma latente en el organismo, a menudo durante años, aunque sin causar problemas. Pero, en un 5% de estos casos, el virus del VPH puede causar una serie de cambios celulares en el cuello del útero que, con el tiempo, podrían causar un cáncer en esta zona y, con menor frecuencia, en el pene, vulva, ano, vagina, boca, laringe y faringe.

■ SÍNTOMAS

Hay que tener en cuenta que, en la mayoría de ocasiones, la infec-

ción por este virus suele cursar sin apenas señales, por lo que suele pasar inadvertida. El síntoma más habitual es la aparición de verrugas en la zona genital, unas protuberancias con aspecto de coliflor que pueden encontrarse tanto en los genitales de las mujeres (cuello del útero, vagina y ano) como de los hombres (pene y ano).

■ CÓMO SE TRANSMITE

El contagio se produce a través del contacto genital (ya sea sexo vaginal, oral o anal). Se calcula que el 80% de las españolas sexualmente activas han estado expuestas o infectadas por este virus al menos una vez en su vida. El virus del papiloma provoca la infección de transmisión sexual más común en todo el mundo.

Formas de «frenar» el virus

A la hora de protegerse del contagio, se pueden seguir dos estrategias.

■ VACUNA

La mejor forma de prevenir la infección es vacunarse contra el virus del papiloma humano, ya que, de esta manera, se protege contra los genotipos de papiloma más habitual en nuestro país y, muy especialmente, contra el denominado genotipo 16, el más frecuente y también uno de los que más riesgo tienen de producir cáncer de cuello uterino. La vacuna debe administrarse antes de

CAMBIOS EN LOS HÁBITOS SEXUALES DE LAS ESPAÑOLAS

El estudio realizado por el Institut Català d'Oncologia (ICO), después de analizar a 3.200 mujeres de 18 a 65 años, ha llegado, además, a las siguientes conclusiones.

■ **EMPIEZAN ANTES A MANTENER RELACIONES SEXUALES.** El sexo a edades tempranas es un importante factor de riesgo en la infección por VPH. Mientras que entre las mujeres estudiadas más mayores (entre 56 y 65 años) la edad

de inicio fue a los 23, en las más jóvenes (entre los 18 y los 25 años), la media está en los 17. Por esta razón, es muy importante que se vacune a las adolescentes antes de iniciar la actividad sexual.

■ **TIENEN MAYOR NÚMERO DE PAREJAS.** Es otro de los factores importantes a la hora de explicar el rápido aumento en los casos de VPH, ya que las posibilidades de contraer el virus au-

mentan cuanto más parejas sexuales se hayan tenido a lo largo de la vida. Según el ICO, el 20% de las mujeres de entre 26 y 35 años han tenido más de cinco parejas sexuales y sólo el 2,3% entre las de 56 a 65. Este estudio también ha comprobado que haya un importante pico de infección a partir de los 40 años ya que, a esta edad, muchas mujeres suelen cambiar de pareja.

LA INFECCIÓN EN CIFRAS

■ **¿CUÁNTAS MUJERES ESPAÑOLAS ESTÁN AFECTADAS?** Casi dos millones de españolas (el 14,3%) han estado en contacto con este virus en algún momento de su vida, pero la cifra varía considerablemente según la edad. Entre los 36 y los 45 años, por ejemplo, sólo lo están un 10%, mientras que a los 19, el porcentaje es del 30%.

■ **¿CUÁNTAS JÓVENES ESTÁN PROTEGIDAS?** Aunque puede haber variaciones según la comunidad autónoma, por regla general, el 70-80% de las niñas están vacunadas contra el VPH. Hay, sin embargo, una franja de edad (jóvenes entre los 18 y los 25 años) que no entraron dentro del calendario de vacunación gratuita por ser mayores de 12 años en su día y que no están protegidas. En estos casos, la única posibilidad es sufragar personalmente la vacuna.

que la joven empiece a mantener relaciones sexuales, se compone de tres dosis y tiene un precio unitario de 400 euros. En España, la Seguridad Social la proporciona gratuitamente a todas las adolescentes de 12 años.

■ SEXO SEGURO

Las personas que empiezan a tener relaciones sexuales a edades tempranas, que han tenido varias parejas sexuales a lo largo de su vida o que mantengan una conducta sexual de riesgo tienen mayor probabilidad de sufrir esta infección. El uso de preservativo reduce considerablemente el riesgo de contagio, aunque no al 100%, debido a que hay zonas que no quedan cubiertas, como la boca o el ano.

Evitar el cáncer

El principal problema de este tipo de cáncer (el segundo más frecuente entre mujeres de 15 a 44 años), es que no suele presentar síntomas hasta que está muy avanzando. La buena noticia es que, si se detecta de forma precoz, sus posibilidades de curación son altas, ya que suele evolucionar lentamente.

■ CITOLOGÍA

Para detectarlo a tiempo, es muy importante que todas las mujeres que son o han sido sexualmente activas se sometan con la frecuencia que solicite su médico a una citología o prueba de Papanicolau. Esta sencilla prueba no invasiva permite detectar posibles cambios en las células producidos por el VPH antes de que se conviertan en cáncer.



NUESTROS HIJOS

No soporta la palabra «no»

A ningún niño le gusta que le impidan hacer lo que desea pero, desde muy pequeño, debe entender que las cosas no siempre salen como él quiere. Si no interioriza este importante concepto, corre el peligro de convertirse en un adulto inmaduro e inseguro.

- ▶ El niño nunca tiene que ser el eje sobre el que gira el resto de la familia. Aunque no esté de acuerdo, debe respetar una serie de normas marcadas por los padres que, además de mejorar la convivencia, sirven, sobre todo, para ayudarlo a madurar. El niño que crece haciendo en todo momento lo que se le antoja no sabrá solucionar los problemas, ya que nunca habrá tenido que enfrentarse a ellos.
- ▶ Se trata, por lo tanto, de establecer unas normas muy claras y enseñarle a que las cumpla, aunque no siempre quiera hacerlo.
- ▶ Si se niega (que suele ser la reacción más habitual, sobre todo al principio) hay que ac-



tuar con calma pero con firmeza: empatizar con él (decirle, por ejemplo, «comprendo que estés enfadado»), evitar el enfrentamiento («hasta que no te calmes, no podremos solucionar el problema») y negociar con él («si aprendes a mantener tu cuarto ordenado, podrás comprarte esas "chuches" de vez en cuando»). •



SABÍAS QUE...

Los dispositivos hormonales tienen un riesgo mayor que la píldora anticonceptiva

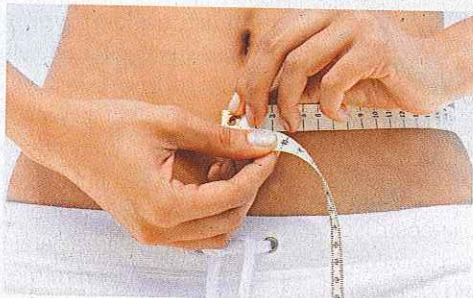
Según un estudio publicado en el *British Medical Journal*, los métodos anticonceptivos como los parches y los anillos hormonales tienen un riesgo mayor que la píldora de provocar trastornos

cardiovasculares, como la aparición de trombos (coágulos) en la sangre. A esta conclusión se ha llegado después de realizar un seguimiento, durante 10 años, de 9,4 millones de mujeres de entre 15 y 49 años en Dinamarca que no habían tenido hijos durante este periodo de tiempo. Al parecer, el riesgo era mayor entre las usuarias de parches que en las del anillo vaginal. •



SALUD MUJER

Por qué es tan importante medirse la cintura



Para saber si sufrimos sobrepeso perjudicial no basta con subirse a la báscula, ni siquiera calcular el índice de masa corporal. Algo tan sencillo como medirse la cintura nos dará unos valores más exactos.

- ▶ De pie, coloca la cinta métrica en la cintura, a la altura del ombligo y comprueba el resultado. En mujeres, un perímetro de más de 88 cm podría indicar un número excesivo de

grasa abdominal o visceral, es decir, la grasa más perjudicial del organismo.

- ▶ Esta grasa produce una serie de sustancias que generan una inflamación crónica que afecta negativamente al organismo. Un exceso de esta grasa actúa a distintos niveles: aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares (hipertensión, arteriosclerosis...), disminuye las defensas, provoca alteraciones metabólicas (diabetes, colesterol, triglicéridos, ácido úrico...), etc.
- ▶ Para combatir este tipo de obesidad no basta, por lo tanto, con controlar el número de calorías sino que también hay que estar muy atentos a la composición de los alimentos que consumimos de forma habitual. Los más perjudiciales son aquellos que contengan grasa saturada (carnes rojas, embutidos, bollería industrial, precocinados...). •