

Después del cáncer, recuperar el control

Dra Sandra Lanza
Académica de la
escuela de Medicina,
Universidad Andrés Bello



Cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer, muchas veces siente que pierde el control de su vida. De pronto aparecen exámenes, tratamientos, cirugías, controles y decisiones médicas que ocupan el centro de la escena. Es una experiencia que puede generar incertidumbre, miedo y la sensación de que todo depende de factores externos.

Sin embargo, una investigación publicada recientemente en la revista científica *Cancer*, que siguió a miles de personas del UK Biobank, entrega un mensaje esperanzador: quienes mantenían una mayor adherencia a hábitos de vida saludables presentaban una mejor supervivencia que quienes no lo hacían. Aunque estos hábitos no reemplazan los tratamientos médicos, la evidencia confirma que siguen siendo un componente importante del cuidado integral después del diagnóstico.

Este mensaje es especialmente relevante porque durante mucho tiempo hemos asociado la alimentación saludable, la actividad física o el descanso únicamente con la prevención. Hoy sabemos que estos mismos hábitos también pueden formar parte del proceso de recuperación y bienestar de quienes viven con una enfermedad crónica como el cáncer.

Más allá de los resultados del estudio, lo importante es el cambio de perspectiva. El foco deja de estar exclusivamente en la enfermedad y vuelve a incluir a la persona. Recuperar espacios de autonomía, sentirse capaz de tomar decisiones cotidianas que aporten al bienestar y participar activamente en el propio proceso de salud puede tener un impacto significativo en la calidad de vida.

Esto representa también un desafío para los equipos de salud. No basta con indicar tratamientos; debemos acompañar a las personas para que puedan incorporar cambios sostenibles en su alimentación, actividad física, descanso, manejo del estrés y relaciones sociales. Los hábitos no se modifican con una recomendación aislada, sino a través de apoyo, educación y entornos que faciliten elecciones saludables.

Además, este enfoque permite que el paciente deje de ocupar un rol exclusivamente pasivo frente a la enfermedad. Cada caminata, cada comida equilibrada, cada noche de descanso o cada espacio dedicado al bienestar emocional se transforma en una decisión concreta que complementa el tratamiento médico y fortalece la sensación de participación en el propio proceso de recuperación.

Como académica y médica dedicada a la Medicina del Estilo de Vida, creo que este es uno de los mensajes más importantes que podemos transmitir: un diagnóstico de cáncer cambia muchas cosas, pero no elimina la capacidad de influir positivamente en la propia salud.

La evidencia científica es cada vez más consistente. Nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidarse. Y quizás una de las formas más poderosas de enfrentar la enfermedad sea precisamente recuperar aquello que muchas personas sienten que han perdido al recibir el diagnóstico: la posibilidad de actuar, tomar decisiones y convertirse en protagonistas de su propio bienestar.