

Cáncer al alza: Experta advierte que «si no tomamos medidas, puede seguir este ascenso»

Por: Carolina Ceballos | Publicado: 04.05.2024



Durante las últimas semanas nos hemos enterado del diagnóstico de cáncer de mujeres jóvenes, caso de la princesa Kate Middleton, de 42 años, que se suma al de la actriz chilena Daniela Nicolás, de 31. Atendiendo a esta situación, consultamos a una experta en el tema, la doctora Sandra Lanza, docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Andrés Bello (Viña del Mar), certificada en Medicina del Estilo de Vida por el American College of Lifestyle Medicine, y presidenta de la Sochimev (Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida).

En diálogo con El Desconcierto, la profesional releva el incremento de cánceres, aunque hace algunas precisiones relevantes sobre esta preocupante tendencia al alza.

«Efectivamente hay un aumento en el número total de cánceres que se diagnostican, lo que da la sensación de que hay un aumento de cánceres en mujeres o en personas jóvenes específicamente, pero tal como señalé, es un incremento del número absoluto, entonces proporcionalmente claramente hay más personas jóvenes que están comprometidas con esta patología», aclara.

Siguiendo con su análisis, comenta que «en relación a los factores que están relacionados con el aumento del cáncer, no solo las personas jóvenes, sino con este aumento que ha habido progresivamente en los últimos años, si no tomamos medidas puede seguir esta curva en ascenso, (que) tiene relación específicamente con factores relacionados con nuestros hábitos, con la nutrición, con el sedentarismo, con hábitos como el tabaquismo, el consumo de alcohol y con la exposición también a otros factores ambientales».

Apuntando a la prevención, la experta es clara. «Es fundamental saber que la OMS (Organización Mundial de la Salud) y las principales organizaciones mundiales, han reconocido que hasta 40% de los cánceres podrían prevenirse si adoptamos un estilo de vida saludable, o tomando algunas recomendaciones», asegura.

«Dentro de estas recomendaciones están mantener un peso saludable y mantenerse físicamente activo. Hay un grupo de recomendaciones que tienen que ver con la dieta, con nuestra alimentación, y la primera recomendación, en ese sentido, es consumir una dieta rica en cereales integrales, en verduras, en frutas y en legumbres. Otra recomendación nutricional es limitar el consumo de comida rápida, comida chatarra, y otros alimentos procesados y que sean altos en grasa, además de almidones y azúcares refinados», ilustra.

Alertas alimenticias

De acuerdo a lo que detalla la académica, también es importante «limitar el consumo de carnes rojas, y especialmente las procesadas, los embutidos, que ya sabemos desde el año 2015 que son cancerígenos y tienen una relación directa, específicamente con el cáncer colorrectal. En este grupo de embutidos, incluimos incluso el jamón de pavo, que muchas veces sigue siendo recomendado por profesionales de la salud. Y otra de las recomendaciones nutricionales, es limitar el consumo de las bebidas azucaradas».

«Limitar el consumo de alcohol», asegura, también es una recomendación atendible. «Para las personas que no beben, ojalá que no comiencen a beber, y para las personas que ya lo hacen, que disminuyan al máximo su consumo», sostiene Lanza.

Además, recomienda «no usar suplementos para prevenir el cáncer, porque se ha visto que no tiene un efecto sobre esto. Para las madres que están en período de lactancia, que den pecho a sus bebés si es que pueden hacerlo, eso también es un factor protector».

«Y para las personas que ya están cursando con esta patología, seguir estas recomendaciones también puede ser muy favorable para su pronóstico, para sus resultados de la misma patología y, además, para mejorar su calidad de vida», comenta a renglón seguido.

Recalcando que el incremento en la incidencia de esta patología es para todos los grupos etarios, lo que genera «la sensación de que hay más personas jóvenes», la académica destaca que «proporcionalmente también hay más personas jóvenes que tienen cáncer».

«Muchas veces estamos llegando tarde»

«Respecto a los tipos de cáncer más prevalentes en Chile, en nuestra población, los últimos datos de Globocan, el observatorio global de cáncer, donde están las estadísticas validadas y actualizadas, dicen que para ambos sexos, o sea, en forma global, los cánceres más prevalentes son próstata, colorrectal, cáncer de mama, estómago y pulmón. En el caso de las mujeres, mamas, colorrectal, pulmón, estómago y cérvico uterino. Y en el caso de los hombres, el cáncer de próstata, colorrectal, gástrico, pulmón y ahí se agregaría también el cáncer renal», detalla.

Paralelamente, Lanza plantea la necesidad de un abordaje desde la autoridad sanitaria. «Es sumamente relevante que el Minsal (Ministerio de Salud) pueda incorporar de manera concreta estas políticas de prevención, porque generalmente cuando hablamos de prevención en cáncer en Chile, estamos hablando de screening o detección precoz», dice.

Pero lamentablemente, complementa, «muchas veces estamos llegando tarde. Lo ideal es detectar el cáncer precozmente, porque esta patología, si se está desarrollando en sus estadios precoces... claramente el tratamiento en esta etapa va a tener mejores resultados».

Sin embargo, comenta, «diferente cuando se detecta tarde y ya esta patología está instalada. Entonces, sabiendo que por lo menos 40% de los cánceres pueden ser prevenidos con estas medidas, tenemos que tomarnos con mayor seriedad preocuparnos de hacer realmente promoción en salud e intervenir a nivel individual, comunitario, poblacional».

Lo anterior, recalca, «para instaurar el cambio de conducta de las personas y que pueda llevarse a cabo de manera efectiva este cambio de hábito. Estos cambios tienen que ver también con un enfoque multidisciplinario y multiministerial, ya que aquí también va a influir lo que pasa en transporte, lo que pasa en vivienda, lo que pasa en trabajo, etcétera».