

SIGUEN EN AUMENTO LOS CÁNCERES DE PRÓSTATA, COLORRECTAL, PULMONAR Y DE MAMA

# Cáncer: ¿Cómo se pueden prevenir los tumores con más incidencia en Chile?

**Dato.** Estudio reciente de la Universidad San Sebastián situó el aumento de las listas de espera atrasadas por cánceres en más de 15 mil nuevos casos entre 2018 y 2024.

**SANTIAGO.** Con el paso de los años, los cánceres han desplazado a las enfermedades cardiovasculares como la principal causa de muertes en personas de 25 a 55 años. Según cifras del Global Cancer Observatory (Globocan), en Chile el cáncer que más afecta a los hombres sigue siendo el de próstata (28,3%) debido al envejecimiento de la población. Le siguen de cerca los cánceres digestivos, especialmente el cáncer colorrectal (10,8%) y el de estómago (9,7%). Respecto a las mujeres, el cáncer de mama (20,9%) tiene la mayor incidencia, seguido por el de colorrectal (12,2%) y pulmonar (6,6%).

Especialistas han recalado que es importante mantener un estilo de vida saludable y activo, evitando el consumo de alimentos ultra procesados, realizando ejercicio, manteniendo una dieta balanceada y realizándose chequeos médicos periódicamente. En el caso de los cánceres de



Especialistas han recalado que es importante mantener un estilo de vida saludable y activo, evitando el consumo de alimentos ultra procesados.

próstata, las recomendaciones se enfocan en la alimentación, el peso adecuado y mantenerse activo físicamente. Algunos estudios asocian el sobrepeso con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata

avanzado o que sea un cáncer más mortal.

#### NO FUMAR

En el caso de los cánceres pulmonares, el oncólogo y académico de la Escuela de Medicina

de la Universidad San Sebastián, Fernando Chuecas, señala que "la acción más relevante para evitar el cáncer pulmonar es no fumar. Si bien no existen datos concretos, la detección precoz se puede hacer

tomando radiografía de tórax en pacientes de grupos de riesgo, es decir, mayores de 40 años fumadores (especialmente mujeres), con tos crónica, o que hayan presentado sangrado respiratorio (hemoptisis)".

#### ALTERACIONES

En el caso de los cánceres colorrectal, el especialista explica que toda persona, mayor de 35 años, que presente alteraciones del tránsito intestinal, especialmente constipación (tránsito lento), de reciente comienzo, y sobre todo si se asocia a sangrado digestivo y baja de peso, puede estar en alto riesgo de presentar un cáncer digestivo especialmente colorrectal. "Una forma de detectar o sospechar cáncer digestivo, especialmente colorrectal, es hacer estudio de sangre oculta en muestra de deposiciones. Si bien su costo beneficio no está confirmada, es muy necesario hacerlo como seguimiento en familiares de pacientes que hayan tenido cáncer de colon, asociada a la llamada po-

liposis familiar. Una estrategia también utilizada en esos casos es hacer colonoscopia cada dos años después de los 40 años", afirmó el doctor Fernando Chuecas.

#### LLAMADO

Respecto al cáncer de mama, el más mortal en la población chilena, el llamado es a realizarse los controles médicos (mamografía), a que las mujeres se realicen autoexámenes para detectar la aparición de algún bulto extraño y visitar al médico, especialmente desde los 40 años en adelante.

Para concluir, Fernando Chuecas afirma que "las señales generales para sospechar de una enfermedad oncológica, es una persona en edad media o mayor, con baja de peso, depresión, pérdida de apetito; en la que aparecen signos como tos y sangrado respiratorio, en el caso de sospecha de cáncer pulmonar, y sangrado digestivo bajo en el caso de cáncer colorrectal".