

## Día Mundial del Cáncer: Cáncer en menores de 50 años ha aumentado un 79% en tres décadas

- *Chequeos preventivos y un estilo de vida saludable son claves para revertir esta preocupante tendencia.*

El cáncer en personas menores de 50 años ha aumentado en un 79% durante los últimos 30 años, según un estudio de BMJ Oncology. Diversas hipótesis buscan explicar este preocupante incremento. La Dra. Laura Itriago, jefa de oncología médica de Clínica Universidad de los Andes, destaca que parte del aumento se relaciona con la pesquisa temprana de tumores mediante exámenes de detección realizados a edades más jóvenes. Sin embargo, también apunta al impacto del estilo de vida actual como un factor determinante.

“Los jóvenes consumen más alimentos procesados ricos en grasas y azúcares, beben alcohol con mayor frecuencia, fuman, llevan vidas más sedentarias y presentan altos índices de obesidad. Todo esto, junto con antecedentes familiares, constituye una lista de factores de riesgo significativos para desarrollar esta enfermedad mortal”, comenta la Dra. Itriago.

Se estima que aproximadamente el 5% de los casos de cáncer están relacionados con genes heredados, especialmente si un familiar directo fue diagnosticado antes de los 50 años. Por ello, la especialista recomienda iniciar los chequeos preventivos diez años antes de la edad en que se detectó la enfermedad en el familiar afectado.

### Chequeos recomendados por edad y género

- **Mujeres:** Desde los 40 años, realizar una mamografía anual. El Papanicolau, según la norma ministerial, se debe hacer cada tres años tras haber iniciado la vida sexual, sin embargo los ginecólogos sugieren que sea de manera anual. Actualmente existe la opción de realizarlo a través de PCR, desde los 30 años en adelante y cada cinco años, reemplazando el PAP.
- **Hombres:** A partir de los 45 años, efectuar un antígeno prostático específico (PSA). Si los resultados son anormales, se complementa con estudios adicionales.
- **Ambos sexos:** Desde los 40 años, realizar una prueba de sangre oculta en deposiciones anual. A partir de los 45, se recomienda una colonoscopia. En el caso de personas fumadoras con un historial de consumo prolongado (una caja diaria durante 15 años o más), un escáner de tórax es aconsejable. Además de los chequeos, adoptar un estilo de vida saludable es esencial. “Hacer deporte al menos tres veces por semana durante 30 minutos, reducir el consumo de alimentos procesados y carnes rojas, no beber alcohol, no fumar, y mantener un peso adecuado disminuyen considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer. La obesidad, por ejemplo, incrementa en un 40% las posibilidades de sufrir cáncer gastrointestinal, de mama o ginecológico”, explica la Dra. Itriago.

Por último, enfatiza: “Las proyecciones indican que la incidencia de cáncer seguirá en aumento para 2030-2040, afectando no solo a personas mayores, sino también a aquellas menores de 50 años”.

