

## Día Mundial contra el Cáncer: expertos alertan aumento de casos en menores de 50 años y entregan recomendaciones

Ayer martes 4 de febrero, se conmemoró el Día Mundial contra el Cáncer, fecha clave para sensibilizar sobre una de las enfermedades más desafiantes para la salud mundial. Según la OMS, en 2022 se registraron 20 millones de nuevos casos de cáncer y 9,7 millones de muertes a nivel global. En Chile, durante 2018, se diagnosticaron 53.365 nuevos casos y se registraron 28.443 defunciones atribuibles a esta enfermedad.

Un fenómeno preocupante es el aumento del cáncer de aparición temprana, diagnosticado antes de los 50 años. En Chile, más de 7.000 personas menores de 50 años son diagnosticadas anualmente, lo que ha contribuido a un aumento del 109% en la mortalidad por cáncer en los últimos 30 años. Según la Universidad de Harvard, la incidencia de esta enfermedad ha crecido notablemente en las últimas décadas, especialmente en los cánceres de mama, colon, esófago, riñón y páncreas.

En particular, el cáncer colorrectal (CCR) muestra un crecimiento alarmante en jóvenes, con un aumento del 4% anual en algunos

países, según un estudio de The Lancet Oncology. Este fenómeno desafía las suposiciones sobre factores de riesgo, ya que tradicionalmente se pensaba que estos cánceres afectaban principalmente a personas mayores de 50 años.

### PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA

Frente a este panorama, la doctora Alejandra Lagos Kramm, jefa de postgrado y postítulo de la Facultad de Medicina de la UCN e integrante de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar, destaca la importancia de actuar con políticas de prevención eficaces. "Debemos entender que más vale prevenir que curar. La detección temprana no solo mejora probabilidades, sino que reduce efectos secundarios de tratamientos invasivos", señala.

Entre los factores de riesgo preocupantes, destaca la alteración del microbioma intestinal debido a dietas poco saludables y al aumento del consumo de alimentos procesados. "Las carnes rojas procesadas y bebidas azucaradas, el tabaquismo, el alcohol y el sedentarismo son facto-

res negativos claramente vinculados con el cáncer de colon", agrega Lagos, quien también es Comisionada de la Comisión Nacional del Cáncer (2024-2027).

En este escenario, señala la especialista, la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer y la Organización Panamericana de la Salud entregan recomendaciones de prevención que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer:

- \* Consumir en cada comida la mayor cantidad posible de verduras y frutas. Incluir habitualmente leguminosas como porotos y lentejas.

- \* Preferir cereales integrales, como pan integral, tortilla de maíz y arroz integral, en lugar de cereales refinados como el pan o el arroz blancos.

- \* Evitar el consumo de bebidas azucaradas; optar por agua potable.

- \* Limitar el consumo de ultraprocesados: golosinas, cereales dulces, snacks salados, pasteles y galletas. En su lugar, alimentos naturales o preparados en el hogar.

- \* Evitar la carne procesada, como embutidos, salchichas o carnes saladas, y limitar el consumo de car-



ne roja.

- \* Limitar el consumo de bebidas a temperaturas muy calientes, como mate, té o café. Espere unos minutos hasta que sienta que el líquido no quema labios ni lengua.

"La prevención también pasa por educar a los más jóvenes (...) los hábitos de vida son multifactoriales, necesitamos un enfoque integral que incluya educación, pero también el acceso a entornos saludables que favorezcan elecciones de vida saludables", dice.

### CÁNCER TESTICULAR EN JÓVENES

En Chile, según el Registro Nacional de Cáncer, se reportan cerca de 200 nuevos casos anuales de cáncer testicular, con una tasa de incidencia de 3,5 por cada 100.000 hombres. Este tipo de cáncer

afecta principalmente a jóvenes entre 15 y 35 años.

La doctora Alejandra Lagos, quien también es asesora técnica de la Fundación de Ayuda al Cáncer Testicular 'Coquito', enfatiza que "el cáncer testicular es muy fácil de diagnosticar mediante la autoexploración, herramienta vital que permite detectar la enfermedad en etapas tempranas, con una tasa de sobrevida libre de enfermedad de hasta un 99%".

Apunta a que "es muy importante que los jóvenes incorporen de forma rutinaria el autoexamen testicular", además de consultar en caso de detectar algo anormal como un bulto o tumoración. Factores de riesgo como antecedentes familiares o testículos no descendidos aumentan la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.