

## OPINIÓN

### **Cáncer de ovario: reconocer señales a tiempo**

Dr. Roberto Altamirano Assad, especialista  
en Ginecología Oncológica SOCHIMEV

El cáncer de ovario sigue siendo uno de los grandes desafíos de la salud femenina, precisamente porque muchas veces avanza en silencio. Sus síntomas suelen confundirse con molestias digestivas, urinarias o cambios "normales" del cuerpo, como distensión abdominal persistente, dolor pélvico o abdominal, sensación de saciedad precoz, dificultad para comer, urgencia urinaria, estreñimiento o sangrado vaginal anormal. Aquí existe una información fundamental que todavía muchas mujeres desconocen: el Papanicolaou no detecta cáncer de ovario y actualmente no existe un examen de tamizaje simple y confiable para mujeres sin síntomas. Por eso, reconocer señales persistentes y consultar a tiempo puede marcar una diferencia enorme en el diagnóstico y tratamiento. En Chile, el cáncer continúa aumentando y ya es una de las principales causas de muerte. Datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud y del Observatorio Global del Cáncer muestran un incremento sostenido de la carga oncológica en el país, con proyecciones que anticipan más de 70 mil nuevos casos anuales hacia 2030. En el caso del cáncer de ovario, el gran desafío sigue siendo el diagnóstico tardío, porque muchas mujeres llegan a consulta cuando la enfermedad ya se encuentra en etapas avanzadas. Esto ocurre, en parte, porque los síntomas suelen minimizarse, confundirse con molestias digestivas o atribuirse al estrés, la edad o cambios hormonales. La evidencia científica también muestra que ciertos hábitos de vida pueden influir en la salud hormonal, metabólica e inflamatoria, aspectos relevantes en la prevención de múltiples enfermedades crónicas, incluido el cáncer. Desde la medicina del estilo de vida no prometemos "prevenirlo todo", pero sí buscamos fortalecer la salud integral con herramientas concretas y sostenibles. Una alimentación basada en vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales y alimentos mínimamente procesados, junto con el movimiento diario, la reducción del sedentarismo, el sueño reparador y el manejo del estrés crónico, forman parte de estrategias que ayudan a mejorar la salud general y la calidad de vida. Del mismo modo, evitar el tabaco, cuidar la salud metabólica desde la compasión y no desde la culpa, y conocer los antecedentes familiares para consultar por evaluación genética cuando corresponda, también son acciones importantes. Hablar de cáncer de ovario no debería ser sinónimo de miedo, sino de información y conciencia. Normalizar el dolor persistente, el cansancio extremo o los cambios abdominales puede retrasar diagnósticos importantes. Escuchar el cuerpo no es exagerar; es autocuidado. Si algo persiste, cambia o simplemente no se siente normal, vale la pena consultar, insistir y preguntar, porque en cáncer de ovario, la detección oportuna y el acceso a información también pueden salvar vidas.