

Fecha: 19-10-2025
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo vivir después de un cáncer**

Pág.: 14
Cm2: 783,8
VPE: \$ 7.797.788

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida



Aproximadamente ocho de cada diez pacientes que sufren cáncer de mamá en Chile consiguen sobrevivir a la enfermedad. Una estadística que puede elevarse al 90% si la detección es temprana, cuando se necesitan intervenciones y tratamientos menos agresivos. Eso no significa, por supuesto, que la vida vuelve a ser tal cual como era ni que el riesgo de recaer desaparezca, pero hay muchos hábitos que las pacientes pueden adquirir para recuperar más rápido su salud y reducir los peligros.

No se trata de recomendaciones esotéricas ni antojadizas, inspiradas en alguna tendencia de moda en redes sociales, sino de acciones concretas, basadas en evidencia científica, capaces de permitir que las personas retomen progresivamente sus vidas, se reincorporen en sus actividades y disminuyan la posibilidad de volver a tener un cáncer.

Es lo que en la oncología hoy se denomina "programa de sobreviviente del cáncer", un proceso tan importante como el tratamiento clínico, idealmente acompañado por un equipo médico multidisciplinario. Ahí, además de continuar con medicamentos y exámenes, aparecen también otros cambios, asociados al estilo de vida, que mejoran el pronóstico de las pacientes.

"Lo que buscamos es diseñar tratamientos que no solo permitan a las personas sobrevivir al cáncer sino además volver a vivir", dice el médico Suraj Samtani, jefe tanto del Programa de Especialización en Oncología de la U. Finis Terrae como del área de oncología en la Clínica Las Condes. "Las apoyamos

【 VIDA SANA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS 】

Cómo vivir después de un cáncer

Aunque en Chile es la principal causa de muerte oncológica en mujeres, más del 80% de las personas consigue sobrevivir a esta enfermedad. Para atenuar sus secuelas y reducir al mínimo el riesgo a que reaparezca, no solo conviene seguir el tratamiento médico sino que modificar ciertos hábitos de vida. **Por: Cristóbal Bley**

para reintegrar y seguir cumpliendo normalmente sus proyectos de vida, ya sean familiares, laborales o personales".

Ejercicio constante

La imagen tradicional de una persona que ha sobrevivido al cáncer es la de alguien frágil, debilitada por una enfermedad que suele ser larga y de tratamientos violentos para el cuerpo. Una versión disminuida de la que alguna vez fue, incapaz, según su apariencia, de enfrentar grandes esfuerzos físicos o exigentes desafíos personales.

Pero ese estereotipo es el que los oncólogos hoy buscan cambiar con estos programas. "Es lo que a veces más nos cuesta transmitir

a las pacientes", cuenta Samtani: "que el cáncer es algo difícil con lo que al paciente le toca convivir pero que también, en cada vez más casos, le puede permitir cumplir con sus objetivos de vida".

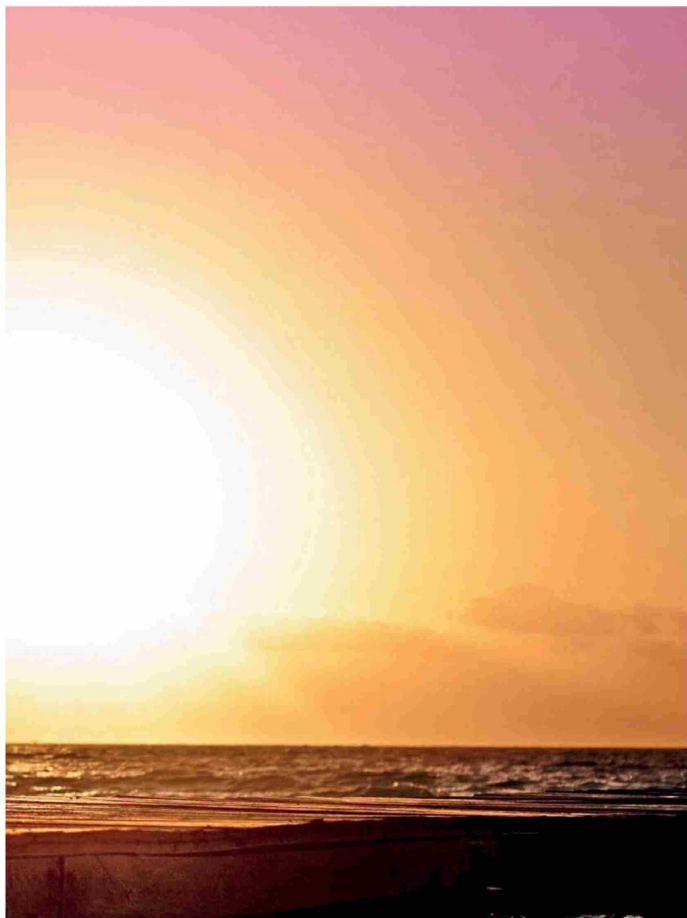
Para eso es clave, además de continuar con la farmacología y los chequeos, seguir la llamada "prevención secundaria", que no es otra cosa que "hacer cambios de estilo de vida que permitan prevenir que aparezca o que recurra el mismo u otro cáncer, así como otras enfermedades en general", explica el oncólogo y académico.

En ese proceso, Samtani identifica tres grandes pilares. El primero es el ejercicio físico. Cada vez hay más estudios que demuestran que

Fecha: 19-10-2025
 Medio: La Tercera
 Supl.: La Tercera - Edición Especial
 Tipo: Noticia general
 Título: **Cómo vivir después de un cáncer**

Pág.: 15
 Cm2: 842,3
 VPE: \$ 8.380.348

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: ☐ No Definida



HÁBITOS POCO SALUDABLES QUE SE DEBEN ELIMINAR

Otros factores de riesgo son el consumo de alcohol y el tabaquismo, dos hábitos que cualquier paciente de cáncer debería dejar atrás en pos de su recuperación. "Lo que buscamos, tanto con el ejercicio como con la nutrición, es que este sea un proceso supervisado, escalonado y guiado por un profesional", dice Samtani, "pues sabemos que estos cambios no siempre son fáciles de aplicar ni de sostener en el tiempo".

perfecta que funcione para todas las personas", añade, "pero sí es posible encontrar un plan perfecto para cada una". En su equipo recomiendan mucho la dieta mediterránea, que es rica en carnes blancas, frutas, verduras, fibras y legumbres, al mismo tiempo que sugieren evitar las carnes rojas, los embutidos, los ahumados y las harinas blancas refinadas.

Hace diez años se confirmó que las carnes rojas tienen potencial cancerígeno, más aún si son procesadas, como las hamburguesas, las cecinas y los fiambres. Muchos de sus ingredientes añadidos, que buscan modificar su sabor, estabilidad o apariencia, se convierten con la cocción o digestión en N-nitrosaminas o hidrocarburos policíclicos, sustancias químicas capaces de producir mutaciones en el ADN.

Ayuda psicooncológica

Y el tercero de estos pilares tiene que ver con la salud mental. Todos estos cambios en el estilo de vida suenan muy razonables y deseables, pero ejecutarlos puede significar todo un desafío para una persona que acaba de pasar por un cáncer.

"El estrés emocional y físico que los pacientes viven después de un cáncer de mama es alto", confirma el oncólogo. "Hay muchos miedos y emociones respecto a si la enfermedad volverá, si no volverá, si será capaz de tolerar otro tratamiento o de cómo seguir la vida después de algo así".

Por eso, además de contar con kinesiólogos y nutricionistas, hoy los equipos médicos también están incorporando psicólogos

especializados en el tema para acompañar tanto al paciente como a sus familias.

Esta rama ya tiene un nombre: se llama psicooncología y su objetivo es entregar herramientas para manejar estas emociones de la mejor manera posible. Muchas pacientes, sino la mayoría, sufren de depresión posquimioterapia, o bien de un déficit cognitivo conocido como chemobrain.

Estas secuelas mentales "no se superan de un día para otro ni tampoco con tratamientos farmacológicos únicamente", señala Samtani. "Su mejoría se basa en una rehabilitación física pero también psicológica. El rol multidisciplinario, por lo tanto, aquí es muy importante".

una actividad física frecuente, tanto aeróbica como de fuerza, ayuda a mejorar la tasa de respuesta y a acelerar la recuperación. Por el contrario, con una masa muscular muy disminuida, aumenta la toxicidad del tratamiento y también los tiempos de hospitalización.

"El microambiente que más favorece al crecimiento de la célula cancerígena es la grasa de nuestro cuerpo", añade el especialista. "Ahora sabemos que mientras más intensa es la actividad física, más grasa se quema y mejor es el resultado. ¿Qué recomendamos? 30 minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad —150 a la semana—, ojalá de forma diaria y constante".

Samtani, que este año recibió el premio "40 under 40 in Cancer", un reconocimiento a líderes menores de 40 años que innovan y mejoran la atención oncológica en el mundo, enfatiza en la constancia y la frecuencia de la actividad física.

"No sirve que un día se realicen cuatro horas de deporte y el resto de la semana no se haga nada", indica. "Es mucho más efectivo un ejercicio más breve pero persistente a través del tiempo. Eso puede reducir en un 30% el riesgo

de desarrollar una recurrencia de cáncer de mama".

Es normal que los pacientes oncológicos tengan miedo de ejercitarse, y sobre todo de hacerlo con intensidad. "Vienen recién saliendo de un cáncer y no saben hasta dónde pueden forzar su cuerpo, ni durante cuánto tiempo", reconoce el médico. Pero si se hace con orientación y asistencia profesional, es posible no solo evitar lesiones y problemas sino además acelerar la recuperación de la enfermedad. "Entre más intensidad tiene el ejercicio, mejor es su efecto antiinflamatorio".

Nutrición antiinflamatoria

El segundo pilar para el oncólogo Suraj Samtani es la nutrición. "No se trata solo de tener un peso controlado sino además una dieta saludable", dice. No deja de apreciar evidencia que demuestra el rol que tiene la alimentación en la inflamación de nuestro cuerpo. Y un organismo desinflamado tiene muchas más condiciones para recuperarse de un cáncer y no presentarlo nuevamente.

"Sabemos que no hay una dieta

30

minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad de forma diaria se recomienda a los pacientes oncológicos.

30%

se reduce el riesgo de recurrencia de un cáncer de mama entre pacientes que hacen ejercicio constante.

10

años han pasado desde que se descubrió que las carnes rojas tienen potencial cancerígeno.