LITORALPRESS

Fecha: 30-01-2025
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Noticia general
Título: **Cáncer en jóvenes, un llamado a la prevención**

Pág. : 11
Cm2: 373,0
VPE: $ 897.098

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Opinión

# Cáncer en jóvenes, un llamado a la prevención

Kristian Buhring
Director de Departamento de Salud Pública Sede Concepción USS

En las últimas décadas, el cáncer ha dejado de ser una enfermedad principalmente vinculada a la vejez. Investigaciones recientes evidencian un aumento en la incidencia de ciertos tipos de cáncer entre personas jóvenes, incluso en grupos de edad que tradicionalmente se consideraban de bajo riesgo. Este cambio obliga a reflexionar sobre los factores determinantes y la necesidad de fortalecer las medidas de prevención.

Un estudio publicado en The Lancet Oncology revela un incremento significativo en la incidencia de cánceres como el de colon, mama y páncreas en personas menores de 50 años. Aunque las causas exactas aún se investigan, los especialistas identifican diversos factores potenciales: modificaciones en los hábitos de vida, aumento de la obesidad, patrones dietéticos poco saludables, falta de actividad física, consumo de alcohol y tabaco, y mayor exposición a contaminantes ambientales. Además, los avances en diagnóstico temprano han permitido identificar casos que antes pasaban desapercibidos.

Uno de los elementos más preocupantes es el impacto del estilo de vida moderno. El consumo elevado de alimentos procesados, ultraprocesados y ricos en azúcares refinados se ha asociado con inflamación crónica, un conocido precursor de ciertos tipos de cáncer. Además, la reducción de la actividad física, combinada con largas jornadas de sedentarismo, contribuye al aumento de la obesidad, factor de riesgo para numerosos tipos de cáncer. Una investigación de la American Cancer Society señala que hasta el 40% de los casos podrían prevenirse mediante una alimentación equilibrada, ejercicio regular y reducción del consumo de alcohol y tabaco.

La creciente exposición a contaminantes ambientales también desempeña un papel importante. Sustancias presentes en el aire, agua y productos químicos de uso cotidiano pueden actuar como disruptores endocrinos o agentes carcinogénicos, alterando el funcionamiento normal de las células. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) ha clasificado muchos de estos compuestos como potencialmente cancerígenos, lo que destaca la importancia de regulaciones más estrictas y mayor conciencia pública sobre su impacto.

No obstante, también existen noticias alentadoras. Los avances en detección temprana y tratamiento han mejorado considerablemente las tasas de supervivencia en muchos tipos de cáncer. Sin embargo, para que estas herramientas sean eficaces, es esencial que las personas adopten un enfoque proactivo. La prevención no solo depende de cambios individuales, sino también de esfuerzos colectivos y políticas de salud que promuevan entornos más saludables.

¿Cómo podemos reducir el riesgo de cáncer en edades tempranas? En primer lugar, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable: optar por una dieta rica en alimentos frescos y fibra, limitar el consumo de carnes procesadas y azúcares, y mantener un peso adecuado. La actividad física debe ocupar un lugar prioritario, con al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En segundo lugar, la educación y la sensibilización son herramientas clave. Campañas informativas que destaquen los síntomas iniciales del cáncer, como cambios persistentes en el sistema digestivo o la aparición de bultos anormales, pueden incentivar a las personas a buscar atención médica a tiempo. Además, la vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) es esencial para prevenir cánceres relacionados con esta infección, como el de cuello uterino, especialmente entre los más jóvenes.

Asimismo, es crucial que los gobiernos y las organizaciones de salud implementen políticas públicas eficaces. Esto incluye reducir la disponibilidad de productos tóxicos como el tabaco, regular la publicidad de alimentos poco saludables, garantizar el acceso a chequeos médicos periódicos y fomentar entornos laborales libres de agentes cancerígenos.

El cáncer no distingue edades, y su creciente incidencia entre los jóvenes nos recuerda la urgencia de priorizar la prevención como una responsabilidad colectiva. Como sociedad, debemos promover una cultura de cuidado preventivo que supere el enfoque tradicional de reacción ante la enfermedad, siendo más proactivos aun a través de la promoción de la salud. Las elecciones que hagamos hoy en cuanto a nuestro estilo de vida, entorno y políticas de salud tendrán un impacto significativo en las generaciones futuras.