



La importancia de prevenir, detectar y tratar a tiempo:

clave para reducir el impacto del cáncer

En febrero se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer. Hábitos saludables y mantener controles oportunos pueden disminuir el riesgo y mejorar considerablemente el pronóstico de esta enfermedad.

Aunque la detección precoz sigue siendo un pilar fundamental en el abordaje del cáncer, hoy la evidencia apunta a que la prevención cumple un rol aún más decisivo. Por ello, en el marco de este mes, donde se conmemora la prevención del cáncer, la Dra. María José Valdés, médica coordinadora del Service Line Oncológico de Clínica Ciudad del Mar, destaca que cambios simples y sostenidos en el estilo de vida, junto con controles médicos regulares, pueden reducir de manera significativa el riesgo de desarrollar esta enfermedad y favorecer diagnósticos más oportunos.

LA PREVENCIÓN COMO LA PRIMERA GRAN OPORTUNIDAD

Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), estiman que entre un 30% y un 50% de los casos de cáncer podrían prevenirse mediante hábitos saludables.

En este contexto, la Dra. Valdés, explica que “la prevención es esencial porque muchos cánceres se pueden evitar modificando hábitos cotidianos. Esto permite reducir la probabilidad de desarrollar la enfermedad y favorecer la detección precoz”.

A su vez, el Dr. Ignacio De La Torre, gineco-obstetra de Clínica Ciudad del Mar, detalló que “es muy importante llevar una buena alimentación, que incluya frutas y verduras, actividad física regular, no fumar, reducir o eliminar el consumo de alcohol y realizarse exámenes preventivos”.

NAVEGACIÓN ONCOLÓGICA: ACOMPAÑAR PARA EVITAR RETRASOS

La navegación oncológica cumple un rol clave en el acompañamiento de las personas durante todo el proceso de estudio y tratamiento. Según explica la especialista: “Acompaña a cada per-

sona desde la sospecha hasta el tratamiento y el seguimiento, ayudando a que el proceso sea más claro y menos estresante”.

Este modelo, liderado por enfermeras navegadoras de la Clínica Ciudad del Mar, permite orientar a los pacientes, coordinar exámenes y resolver dudas o barreras que podrían retrasar el diagnóstico: “Este apoyo cercano mejora la comunicación entre los distintos equipos de salud y contribuye a que la persona pueda cumplir mejor con sus indicaciones médicas”.

UN LLAMADO A CUIDARSE A TIEMPO

Los doctores, Valdés y De La Torre de Clínica Ciudad del Mar, instan a no postergar los controles. A su vez, reconocen que el miedo o la falta de tiempo son barreras frecuentes, es por eso que coinciden en que “postergar un examen puede hacer que un problema pequeño avance sin necesidad”, dicen.