LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: ¿Hasta cuándo vamos a morir por no hablar de esto?

Pág. : 2
Cm2: 178,6
VPE: $ 301.402

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

¿Hasta cuándo vamos a morir por no hablar de esto?

Raúl Aguilera Eguía
Académico del Departamento de Salud Pública
UCSC

Cada junio el calendario nos obliga a mirar una verdad incómoda: el cáncer de próstata sigue siendo una de las principales causas de muerte entre los hombres. Y, sin embargo, persiste una paradoja dolorosa: hablamos de todo, menos de esto. Callamos por pudor, vergüenza, miedo o costumbre. Pero ese silencio cuesta vidas.

El cáncer de próstata no es un azar ni un destino inevitable. Existen factores de riesgo no modificables —como la edad, los antecedentes familiares o el origen étnico—, pero también hay otros donde sí podemos intervenir: el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, y la falta de chequeos médicos.

Aunque no podemos cambiar todos los factores, sí hay prácticas que están en nuestras manos. Entre todas las herramientas de prevención, una destaca por su sencillez y eficacia: la actividad física. Moverse —de forma regular, idealmente con algo de intensidad— tiene efectos protectores claros. No solo reduce el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, sino que en quienes ya están diagnosticados mejora la calidad de vida, la tolerancia al tratamiento e incluso la supervivencia. El ejercicio reduce la inflamación, modula el sistema inmune y regula hormonas vinculadas a la progresión tumoral. La evidencia lo respalda. Está documentado. ¿Por qué no lo estamos promoviendo con fuerza?

En Chile, el panorama es urgente: en 2022, el cáncer de próstata fue la principal causa de cáncer en hombres, junto con el colorrectal y el de estómago. Esta carga no es estática: se proyecta que la incidencia seguirá aumentando, impulsada por el envejecimiento poblacional.

Pero el problema va más allá de lo biológico o institucional: es cultural. Muchos hombres aún ven el autocuidado como debilidad y la consulta médica como derrota. Preferimos el riesgo silencioso antes que el acto humilde de prevenir. Y así, los cuerpos callan... hasta que gritan demasiado tarde.

No se trata solo de conmemorar. Se trata de transformar. Es el momento de hablar abiertamente sobre la salud masculina, incluir el ejercicio en toda estrategia preventiva, y asumir el cuidado del cuerpo como un acto de valentía.

Moverse, hablar, prevenir. Tres verbos que pueden salvar vidas. Tal vez la de alguien que amas. O la tuya.