

Ciencia&Sociedad

+90%

es la sobrevida a los 5 años del cáncer colorrectal cuando se inicia el tratamiento en las primeras fases del tumor.

HA DESPLAZADO AL GÁSTRICO COMO TUMOR DIGESTIVO MÁS COMÚN

Cáncer colorrectal disminuye la edad de diagnóstico y aumenta la incidencia

Solía verse después de los 60 años y ahora suben los casos en menores de 40. El fenómeno va de la mano con la creciente prevalencia de condiciones de riesgo asociadas a hábitos y desde etapas jóvenes, instando a cambiar los focos de alerta con educación que incentive la prevención y pesquisa.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Una importancia epidemiológica y para la salud pública cada vez mayor tiene el cáncer colorrectal.

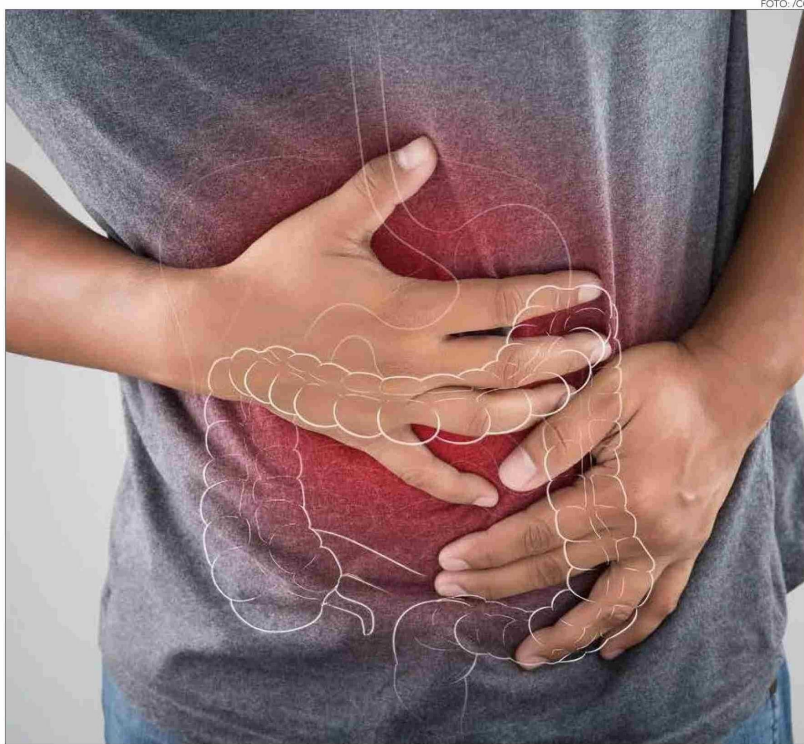
Porque ha aumentado su incidencia y reducido la edad de presentación; fenómeno mundial del que Chile no es ajeno: informes recientes del *Global Cancer Observatory* (Globocan) lo ubican como el segundo tumor más frecuente a nivel nacional y el tercero más mortal, tras pulmón y mama, desplazando al cáncer gástrico como el más común de tipo digestivo.

"Entre la quinta y sexta década de vida es cuando más pacientes afectados por cáncer de colon y recto vemos, y normalmente era más frecuente entre la sexta y séptima década", advirtió el doctor Gino Caselli, jefe de la subespecialidad de Coloproctología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC). "Y cada vez vemos pacientes más jóvenes con este tipo de lesiones, quienes lamentablemente tienen cánceres más agresivos que los mayores", añadió el especialista de la Unidad de Coloproctología del Hospital Regional de Concepción y del Hospital Clínico del Sur, refiriéndose al incremento de diagnósticos en menores de 40 años que están fuera del grupo considerado de riesgo.

El escenario plantea la urgencia de fortalecer la educación y concientización a la población para impulsar la prevención y pesquisa e inicio de tratamientos precoces de potencial curativo que permitan salvar la vida y su calidad, focos del día mundial contra esta patología (31 de marzo).

Más riesgo y alarma

A la base del fenómeno en torno a este cáncer está su origen multifactorial con causas biológicas y



ambientales.

Sobre ello, Caselli precisó a la genética y antecedente familiar de la enfermedad junto al avance de la edad como factores de riesgo.

Y también destacó que se han asociado al desarrollo del tumor variables conductuales, posibles de intervenir y modificar para minimizar el riesgo: obesidad, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y dietas malsanas con exceso de alimentos como carnes rojas ahumadas y procesadas.

Son condiciones muy prevalentes y desde edades tempranas. Por ejemplo, sobre 74% de la población

tiene algún grado de exceso de peso y más del 80% un estilo sedentario, mientras poco porcentaje cumple recomendaciones para una alimentación saludable, reveló la última Encuesta Nacional de Salud.

"Hoy nos vemos enfrentados a un mundo cada vez más elevado de pacientes en riesgo de cáncer colorrectal y por eso no tenemos que minimizar la sintomatología cuando alguien llega a consultar", manifestó el especialista.

Sospechar y pesquisar

El doctor Caselli resaltó que "los síntomas de alarma de cáncer colo-

rectal son baja de peso (no contemplada), anemia, dolor abdominal de aparición espontánea, sangre en deposiciones y cambio de calibre en éstas". Y enfatizó que "cualquier sangrado digestivo, sea alto o bajo (rectal), es anormal y siempre debe ser estudiado".

Así que ante la aparición siempre debe consultar y evaluar. Algo distinto al pasado, porque expuso que era frecuente que en personas jóvenes un sangrado digestivo llevara a diagnóstico empírico de hemorroides y, aunque sigue siendo la causa más frecuente del signo, es vital confirmar o descartar desde la sospecha del tumor que sólo se detecta con un estudio endoscópico.

En este marco fue que desde la Asociación Chilena de Endoscopia Digestiva, filial de la Sociedad Chilena de Gastroenterología, en voz de su vicepresidente Felipe Moscoso, relevaron la importancia de la colonoscopia como base del diagnóstico. También está el test de sangre oculta en heces previo al estudio endoscópico para orientar a quién derivar a la endoscopia, y se posiciona como método de pesquisa que como estrategia de salud pública debería iniciarse a los 45 años en respuesta al diagnóstico cada vez más temprano.

Así se puede llegar de forma temprana y exitosa.

Porque aseveró que la mayoría de casos proviene de una lesión precancerosa, pólipos de colon y recto, que se pueden detectar 5 a 10 años antes que se desarrolle el tumor y se pueden remover para evitarlo. En otros casos se puede detectar precozmente, cuando el tratamiento es tan efectivo que se supera el 90% de sobrevida a los 5 años y luego se considera curado. Como sucede con gran parte de los tumores, el pronóstico depende del momento del diagnóstico y mientras más tarde es menor la tasa de éxito.

Fecha: 11-04-2024
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: **Cáncer colorrectal disminuye la edad de diagnóstico y aumenta la incidencia**

Pág.: 12
 Cm2: 819,2
 VPE: \$ 984.711

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Cáncer de colon y recto: el desafío de combatir los estilos de vida nocivos

Las evidencias son claras y más contundentes con cada nueva investigación: los estilos de vida son determinantes sobre el estado de salud y uno de sus pilares está en los hábitos alimentarios y de ingesta de otras sustancias.

Y es que pueden transformarse en protectores o dañinos y así pueden reducir o aumentar el riesgo de desarrollar múltiples patologías no transmisibles y de potencial letal, como las enfermedades cardiovasculares y diversos cánceres, que son las dos principales causas de muerte en el mundo.

Los peligros

Uno de estos es el cáncer colorrectal, porque la salud digestiva así como incide en la nutrición y metabolismo de alimentos y sustancias, también se ve impactada con consecuencias que van desde molestias transitorias a efectos nocivos de largo plazo.

El gastroenterólogo Carlos Valenzuela, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), explicó que en lo inmediato y de baja complejidad hay compuestos como los condimentos que irritan la mucosa intestinal y otros como legumbres generan distensión abdominal y meteorismo. También precisó que "las comidas nocturnas abundantes producen reflujo gastroesofágico muy sintomático".

Otros productos acarrearán daños complejos y peligrosos.

"Está ampliamente demostrado científicamente el efecto tóxico y cancerígeno para el colon que produce el tabaquismo. Probablemente es uno de los factores de riesgo modificables que más daño generan, por ende que más ayuda a la salud el suspenderlo", afirmó el especialista del Hospital Las Higueras de Talcahuano. Se debe a que sustancias químicas presentes en el humo, que se emanan al exterior y dentro del organismo del fumador, pueden dañar el revestimiento del intestino, aumentar la inflamación y promover el crecimiento de células cancerosas.

También es nocivo el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, ya que se ha mostrado que el alcohol puede dañar la mucosa del tracto digestivo y aumentar la producción de radicales libres que se asocian al desarrollo de cáncer.

"La obesidad y el sedentarismo han sido indicados como factores

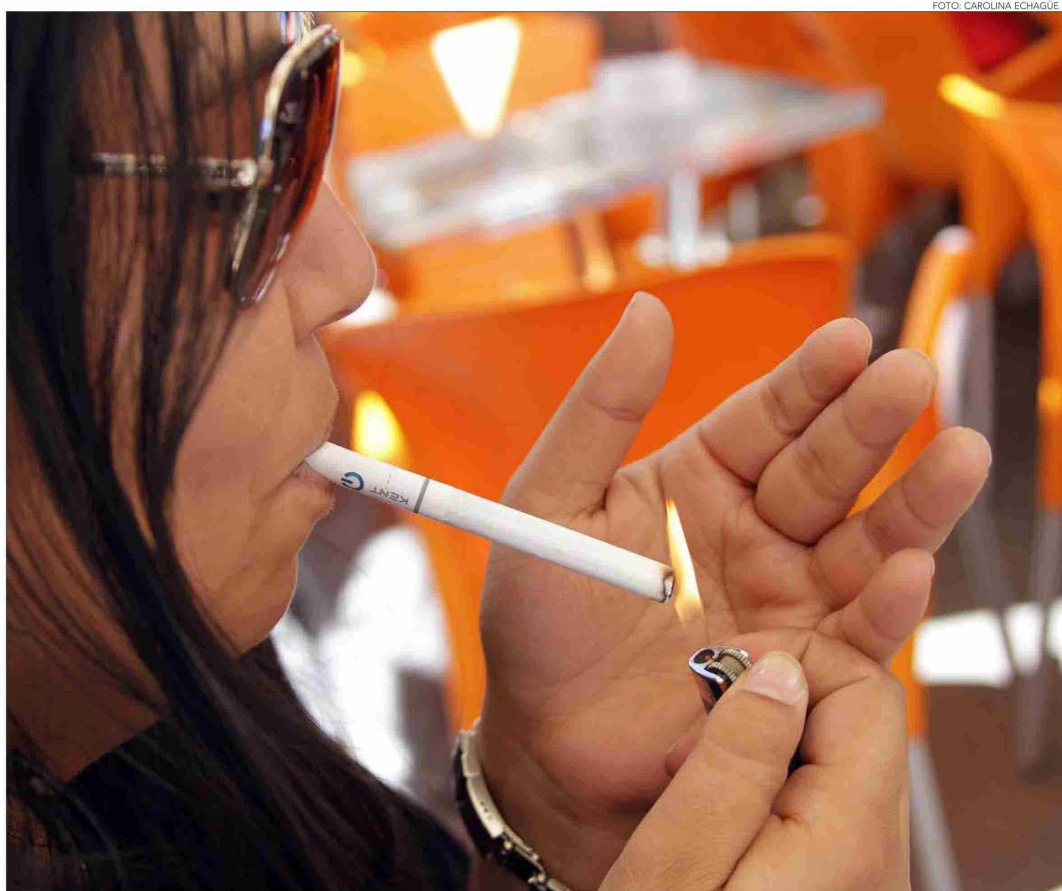


FOTO: CAROLINA ECHAGUE M.

El tabaquismo

es el hábito o factor de riesgo modificable más incidente para el cáncer de colon y recto.

que aumentan el riesgo de cáncer colorrectal. También una dieta rica en grasas saturadas y trans presentes en alimentos fritos, alimentos procesados, margarinas y alimentos horneados comerciales puede aumentar el riesgo de enfermedades digestivas, incluido el cáncer colorrectal", detalló por su parte la nutricionista Mariel Lobos, académica del Equipo Prosalud de la Ucsc.

En este marco se detuvo en que los últimos años ha adquirido gran notoriedad pública el vínculo entre cáncer colorrectal con excesos de carnes rojas y productos cárnicos

procesados como embutidos. Información que se debe abordar con cautela y sobre la base del efecto dañino de estos alimentos expuso que "suelen contener aditivos, conservantes y altos niveles de grasas saturadas, sodio y compuestos cancerígenos como las aminas heterocíclicas (AHC) e hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP)".

Las dos últimas son sustancias que se forman al cocinar carnes a altas temperaturas y por periodos prolongados, por ejemplo al freír y asar a la parrilla o fuego directo. "Algunos estudios sugieren que la actividad de estas sustancias puede variar de persona a persona y la exposición a concentraciones altas puede causar cáncer en los seres humanos", aclaró.

Hábitos protectores

Del lado de la protección de salud digestiva y colorrectal, la nutricionista resaltó en primer lugar a los hábitos alimentarios que contribuyen con la regularidad del tránsito intestinal a partir de alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales de manera diaria y en cada tiempo de comida.

También llamó a preferir grasas de fuentes saludables como aceite de oliva, palta y semillas sobre las saturadas y trans.

Y relevó el rol de consumir probióticos según estudios actuales, porque el cáncer colorrectal se relaciona con cambios en la composición de la microbiota intestinal.

El gastroenterólogo puso acento en lo vital de mantener al organismo hidratado y particularmente en el consumo de agua en conjunto con la comida, porque ayuda a la formación del bolo alimenticio y contra la

constipación.

Además, relevó que masticar bien los alimentos para contribuir en el proceso de digestión y permitir una degradación más rápida de los nutrientes y evitar la fermentación por las bacterias intestinales.

Otro hábito saludable es optar por métodos de cocción distintos a poner directo al fuego o freír y evitar comer carnes o alimentos que se vean sobrecocidos, tostados o "chamuscados". Y se debe evitar el tabaquismo y limitar la ingesta de alcohol para reducir los riesgos.

Todo se debe dar en el marco de un estilo de vida sano que también implica incluir actividad física regular, contribuyendo en el control del peso y de otras variables asociadas con el desarrollo de problemas o patologías.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl