

COLUMNA OPINION

Tres personas mueren cada hora en Chile por cáncer: especialistas llaman a reforzar la prevención y los hábitos saludables

- El cáncer es la primera causa de muerte en el país.
- Según la OMS entre el 30 y el 50 % de los casos de cáncer son evitables.
- Evitar el tabaco, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física y asistir a controles médicos periódicos son acciones claves para reducir el riesgo.

Desde hace algunos años que el cáncer ya supera a las patologías cardiovasculares como principal causa de muerte en el mundo, y Chile no es la excepción. Por esta razón, el cáncer representa uno de los mayores desafíos sanitarios del país. Sin embargo, gran parte de los casos pueden prevenirse con cambios sostenidos en el estilo de vida y con controles médicos regulares.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre un 30 y 50% de los casos de cáncer son evitables. Las principales causas están relacionadas con factores de riesgo modificables, como el consumo de tabaco, el alcohol, la mala alimentación, el exceso de peso y el sedentarismo.

“La prevención sigue siendo nuestra herramienta más poderosa. Pequeños cambios, mantenidos en el tiempo, pueden tener un impacto enorme en la salud”, explica la Dra. Olga Barajas, oncóloga del Centro de Cáncer de Clínica Universidad de los Andes.

Detectar a tiempo salva vidas

Se estima que, cada hora, tres personas pierden la vida en Chile a causa del cáncer. Para disminuir esta cifra, no solo es importante tener hábitos saludables, sino también tener un diagnóstico precoz. Esto es determinante para mejorar el pronóstico y aumentar las posibilidades de recuperación. “Exámenes como la mamografía, colonoscopia, Papanicolaou y el test de antígeno prostático permiten identificar alteraciones en etapas iniciales, cuando los tratamientos son más efectivos y menos invasivos. Llegar a tiempo cambia la historia del paciente. Un diagnóstico temprano no solo salva vidas, sino que permite tratamientos menos agresivos y con mejor calidad de vida”, agrega la especialista.

La importancia de mantener a raya los factores de riesgo

En ese contexto, la oncóloga señala que más del 40% de las muertes vinculadas al cáncer están asociadas a factores de riesgo evitables, lo que refuerza la importancia de la prevención y de adoptar hábitos saludables desde etapas tempranas de la vida.

Entre los factores de riesgo más relevantes, muchos de ellos modificables, se encuentran:

- Tabaquismo: principal factor de riesgo para cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga y páncreas.
- Consumo de alcohol: asociado a cáncer de hígado, mama, colon, esófago y cavidad oral.
- Alimentación poco saludable y exceso de peso: aumentan el riesgo de cáncer colorrectal, de mama, endometrio, riñón y páncreas.
- Sedentarismo: vinculado a mayor riesgo de cáncer de colon, mama y endometrio.
- Exposición excesiva al sol sin protección: principal causa de cáncer de piel, incluido el melanoma.
- Infecciones: como el virus del papiloma humano (VPH), relacionado con cáncer cervicouterino o la hepatitis B y C, asociadas a cáncer hepático.
- Exposición a sustancias carcinógenas: como asbestos, pesticidas o contaminantes ambientales, especialmente en contextos laborales.
- Falta de controles preventivos: retrasa el diagnóstico y disminuye las posibilidades de tratamiento oportuno.

La Dra. Barajas señala que “muchas veces pensamos que el cáncer es solo cuestión de genética o de azar, pero una parte importante está en nuestras manos. Cuidarse es la forma más efectiva de prevenir”.