



**DRA. SOFÍA KARMASH GARCÍAS, MIEMBRO DEL COMITÉ ONCOLÓGICO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA (SOCHIMEV)**

**E**n el contexto del Día Mundial del Cáncer de Colon, es fundamental recordar que la forma en que vivimos también influye en cómo enfrentamos la enfermedad. Hoy en día sabemos que el estilo de vida del paciente puede influir de manera significativa tanto en la respuesta al tratamiento como en la tolerancia a sus efectos adversos. Lejos de ser un aspecto secundario, factores como la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo del estrés actúan como verdaderos moduladores biológicos del entorno tumoral y del sistema inmune. El tratamiento oncológico no actúa en el vacío: lo hace sobre un organismo influido por el estilo de vida, donde integrar hábitos saludables no reemplaza la terapia médica, pero sí puede potenciar sus efectos y mejorar la experiencia del paciente.

Actualmente sabemos que factores como la actividad física, la alimentación, el sueño y el manejo del estrés no sólo influyen en la salud general, sino también en la respuesta al tratamiento oncológico, la tolerancia a efectos adversos, la calidad de vida y la sobrevida.

## Día Mundial del Cáncer de Colon: estilo de vida, síntomas y detección a tiempo

Particularmente, la actividad física ya cuenta con evidencia de alto nivel -incluyendo ensayos clínicos- que demuestra beneficios en la evolución del cáncer colorrectal, lo que ha llevado a su incorporación en algunas guías clínicas como recomendación estructurada.

El concepto de prescripción del estilo de vida implica avanzar desde consejos generales hacia intervenciones estructuradas, individualizadas y medibles, que requiere equipos interdisciplinarios y una mirada más integral del paciente. La prescripción del estilo de vida ya no es opcional desde el punto de vista del conocimiento, sino un desafío pendiente en su implementación. Estamos transitando desde una oncología centrada exclusivamente en el tumor hacia una oncología que considera al paciente en su totalidad.

El cáncer colorrectal sigue siendo una de las principales causas de muerte por cáncer, pero tiene una característica clave: detectado a tiempo, es altamente tratable. El problema es que muchos de sus síntomas iniciales suelen ser subestimados o normalizados, retrasando el diagnóstico.

En cáncer colorrectal, escuchar al cuerpo puede salvar vidas. Ningún sangrado, cambio intestinal persistente o baja de peso inexplicada debería considerarse "normal". La detección precoz sigue siendo nuestra mejor herramienta.

La colonoscopia es uno de los exámenes más postergados, pero también uno de los más efectivos para prevenir el cáncer colorrectal. La colonoscopia no solo

detecta cáncer, también permite prevenirlo, al identificar y remover lesiones precancerosas como pólipos. El cáncer colorrectal suele desarrollarse de forma silenciosa durante años, sin síntomas evidentes. Cuando aparecen síntomas, muchas veces la enfermedad ya está en etapas más avanzadas.

Postergar puede parecer una decisión pequeña, pero en salud puede tener un gran impacto. Una colonoscopia toma poco tiempo, puede evitar tratamientos largos, complejos y agresivos en el futuro, y es una inversión en años de vida.

No se trata de "hacerse un examen", sino de tomar control sobre la propia salud. El mejor momento para hacerte la colonoscopia no es cuando aparecen síntomas, es antes. Lo que hoy postergas por miedo o falta de tiempo, mañana puede ser la diferencia entre prevenir y tratar.

Desde la salud pública, este examen debe ser priorizado ya que es uno de los pocos exámenes que previene cáncer, no sólo lo detecta pudiendo disminuir la mortalidad por cáncer colorrectal. Los expertos recomendamos que debería ser un examen como la mamografía en cáncer de mama o el PAP en cáncer cervicouterino. El problema es que aún no está completamente implementado como screening masivo garantizado en Chile.

Cuando se indica una colonoscopia, no es un examen "opcional"... es una oportunidad de prevenir una enfermedad potencialmente mortal.