

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/opinion/tu-voz/2022/01/28/cancer-sus-factores-de-riesgo-y-prevencion.shtml>

En relación a lo factores de riesgo y la prevención frente al cáncer, la académica de la Escuela de Enfermería **Universidad de Las Américas** Sede Concepción, Claudia Barría, entregó algunos datos y consejos sobre esta enfermedad. Las proyecciones en salud indicaban que en 2023 el cáncer sería la primera causa de muerte en el país, sin embargo, esta proyección se adelantó.

Los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), señalan que las defunciones por cáncer fueron de un 26% en 2019, seguidas por las muertes por enfermedades circulatorias con un 25,6 %, enfermedades respiratorias con un 12,6 %, y causas externas de morbilidad y mortalidad con un 7,4%. Esta es la primera vez, que los tumores ocupan el primer lugar de causa de muerte, desplazando a las enfermedades del sistema circulatorio.

El cáncer es una enfermedad crónica no transmisible, producida por un descontrol en el crecimiento normal de las células en el organismo y que, en etapas avanzadas de la enfermedad, se pueden multiplicar e invadir tejidos cercanos y distantes, lo que se denomina metástasis. Un porcentaje importante de cánceres pueden tratarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana, pero lo más relevante es que muchos de ellos se podrían prevenir.

Una forma de hacerlo es otorgando atención a los factores de riesgo tales como, antecedentes familiares, edad, antecedentes reproductivos, sobrepeso, consumo de alcohol y tabaco, escasa actividad física, uso de terapia de reposición hormonal, niveles bajos de vitamina D, exposición a sustancias tóxicas, entre otros.

Así como también, promoviendo los factores protectores, entre ellos la ingesta de alimentos nutritivos, limitando el consumo de grasas, manteniendo un peso saludable acorde a la edad, estatura y contextura física, realizar actividad física con regularidad (entre cuatro y cinco horas por semana), y limitando el consumo de tabaco y alcohol.

Actualmente, el cáncer es un problema de salud prioritario, y el quehacer profesional debe estar puesto en disminuir la incidencia, la morbilidad y mortalidad relacionada con tumores malignos mediante estrategias de prevención, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, cuidado y seguimiento. Todo lo anterior con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad. Claudia Barría, académica de la Escuela de Enfermería de la **Universidad de Las Américas**, sede Concepción

Cáncer: sus factores de riesgo y prevención

Viernes, 28 de enero de 2022, Fuente: Radio Bio-Bio



En relación a lo factores de riesgo y la prevención frente al cáncer, la académica de la Escuela de Enfermería Universidad de Las Américas Sede Concepción, Claudia Barría, entregó algunos datos y consejos sobre esta enfermedad. Las proyecciones en salud indican que en 2023 el cáncer sería la primera causa de muerte en el país, sin embargo, esta proyección se adelantó. Los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), señalan que las defunciones por cáncer fueron de un 26% en 2019, seguidas por las muertes por enfermedades circulatorias con un 25,6%, enfermedades respiratorias con un 12,6%, y causas externas de morbilidad y mortalidad con un 7,4%. Esta es la primera vez, que los tumores ocupan el primer lugar de causa de muerte, desplazando a las enfermedades del sistema circulatorio. El cáncer es una enfermedad crónica no transmisible, producida por un descontrol en el crecimiento normal de las células en el organismo y que, en etapas avanzadas de la enfermedad, se pueden multiplicar e invadir tejidos cercanos y distantes, lo que se denomina metástasis. Un porcentaje importante de cánceres pueden tratarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana, pero lo más relevante es que muchos de ellos se podrían prevenir. Una forma de hacerlo es otorgando atención a los factores de riesgo tales como, antecedentes familiares, edad, antecedentes reproductivos, sobrepeso, consumo de alcohol y tabaco, escasa actividad física, uso de terapia de reposición hormonal, niveles bajos de vitamina D, exposición a sustancias tóxicas, entre otros. Así como también, promoviendo los factores protectores, entre ellos la ingesta de alimentos nutritivos, limitando el consumo de grasas, manteniendo un peso saludable acorde a la edad, estatura y contextura física, realizar actividad física con regularidad (entre cuatro y cinco horas por semana), y limitando el consumo de tabaco y alcohol. Actualmente, el cáncer es un problema de salud prioritario, y el quehacer profesional debe estar puesto en disminuir la incidencia, la morbilidad y mortalidad relacionada con tumores malignos mediante estrategias de prevención, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, cuidado y seguimiento. Todo lo anterior con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad. Claudia Barría, académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Las Américas, sede Concepción.