

Fecha: 22/02/2022

Fuente: La Tercera

Título: **Cáncer: factores de riesgo y prevención**

Visitas: 697.475

VPE: 2.336.541

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/cancer-factores-de-riesgo-y-prevencion/ZWKG73ZXMFGTXC4SNJUNOFNVVM/>

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. <p>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. </p> <p> 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</p> <p> 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 restitución hormonal, niveles bajos de vitamina D, exposición a sustancias tóxicas, entre otros. </p> <p> 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. </p> <p> 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. </p> <p> * Académica Escuela de Enfermería **Universidad de Las Américas** Sede Concepción</p>



Error al crear la imagen