

NACIONAL

Cambio de vida

Ante la incidencia, cada vez más frecuente, de cáncer de mama en mujeres más jóvenes, los médicos recomiendan una serie de acciones para prevenir esta afección, que cobra la vida de más de siete mil mujeres al año en México



#OctubreRosa

CAMBIO DE VIDA

Ante la incidencia, cada vez más frecuente, de cáncer de mama en mujeres más jóvenes, los médicos recomiendan una serie de acciones para prevenir esta afección, que cobra la vida de más de siete mil mujeres al año en México

**POR ELIZABETH GONZÁLEZ
MANRIQUE**

@Elisagmr

Ante las devastadoras cifras que indican que más de siete mil mujeres mueren de cáncer en México al año, especialistas recomiendan cambios en el es-

tilo de vida para prevenir esta enfermedad cuya causa aún se desconoce.

Se trata de una de las principales causas de muerte en mujeres en México y la primera en mujeres en edad laboral. Se calcula que cada día fallecen alrededor de 10 y 12 mujeres por esta enfermedad.

A pesar de que la mayor incidencia de cáncer de mama se da a los 58 años, cada vez es más frecuente encontrar pacientes más jóvenes, de entre 35 a 45 años.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un problema global que cobra la vida de más de 658 mil personas cada año.



En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, conmemorado el 19 de octubre, es importante conocer cómo prevenir esta enfermedad por la que 7 mil 838 mujeres pierden la vida al año en nuestro país.

¿Es posible prevenir el cáncer de mama?

El doctor Hugo Palafox, vicepresidente de Asuntos Científicos de Inmunotec, quien cuenta con 15 años de experiencia en temas relacionados con antioxidantes, alimentos funcionales, biotecnología y nutrición, menciona que fortalecer el sistema inmunológico, a través de la ingesta de antioxidantes, es vital para prevenir el cáncer de mama.

“Para fortalecer el sistema inmune hay muchas estrategias, pero las dos más importantes para mí serían el consumo de antioxidantes, pues al sistema inmune le van muy bien los antioxidantes, esta es una realidad científica y los antioxidantes, pues vienen de su enorme ma-

yoría del mundo vegetal, entonces todo lo que sea ingesta de frutas y verduras o suplementos con extractos de frutas y verduras y que esos extractos sean ricos en antioxidantes, pues siempre van a ser muy buena idea.

“En cuanto a nutrición sería una estrategia muy buena, no, pero la que sin duda es mejor es una dirigida al consumo de precursores de glutatión, eso es como que vamos a ir directo a la maquinaria inmunológica. Los precursores de glutatión, los más investigados, los más patentados, los más sostenibles a largo plazo se obtienen a través del consumo de proteínas aisladas de suero de leche, pero proteínas no desnaturalizadas o en su forma nativa se conoce también estas son un cuestión demostrado una eficacia enorme”, asegura Palafox.

De acuerdo con Inmunotec y el médico Hugo Palafox, hay cua-

tro acciones clave para prevenir el cáncer de mama: fortalecer el sistema inmunológico, moderar el consumo de alcohol, mantener actividad física constante y realizar autoexploraciones regulares.

Palafox señala como enemigos del sistema inmune a una serie de acciones que caracterizan la vida en la actualidad: el consumo de alimentos procesados, no descansar lo suficiente y estar constantemente expuestos al estrés crónico.

“Podemos verlo desde los hábitos que fortalecen a este inmune o los que afectan al sistema inmune, uno de ellos, definitivamente, es la nutrición, hay un descuido en nuestra nutrición, óptima. Estamos consumiendo alimentos ricos en azúcar añadida, aceites refinados, cosas fritas, por ejemplo, está ya muy bien demostrado, que el consumo frecuente no de cosas fritas o carbohidratos refinados con azúcar o con aceite refinados, puede promover problemas en el sistema inmune y al mismo tiempo descuidamos la ingesta la ingesta de grasas saludables.

“El no tener esta disciplina constante de acercarnos con un nutriólogo, tener organización en la vida que permita tener una nutrición, dentro de lo que cabe, adecuada. Otro problema es la mala gestión del descanso, o sea no hay descanso de calidad el sistema inmune cuando mejor trabaja es durante el sueño entonces el poner cuidado en rehabilitar mi sueño es un es un punto importantísimo. También la falta de actividad física genera dificultades, ya que el sistema inmune se fortalece cuando hay el hábito de hacer actividad física. Si a esto le sumamos estrés, el estrés crónico qué es diferente al estrés esporádico, este tipo de estrés no se va e, incluso, se acumula. En estos casos, ahí tienes un combo bastante problemático para el sistema inmune y que puede abrir la puerta al cáncer de mama”, explica Palafox.

Cada vez más jóvenes

El cáncer de mama ataca cada vez con más frecuencia a mujeres jóvenes, desde los 25 años

de edad, algo poco común hace algunos años, cuando la incidencia de esta enfermedad se registraba en el grupo de las adultas mayores, es decir, mujeres de 60 y más años.

Al respecto, el vicepresidente de Asuntos Científicos de Inmunotec, menciona que aunque las investigaciones al respecto aún no son conclusivas, el surgimiento de cáncer de mama en mujeres jóvenes puede estar relacionado con el envejecimiento acelerado, el cual se manifiesta más rápido de lo previsto.

“Hay un tema que está relacionado con el cáncer de mama y con muchas otras enfermedades, se trata del envejecimiento acelerado, algo que por años se ha discutido, el cáncer se está manifestando un poco más rápido de lo que se solía ver antes, incluso se dice de se ha adelantado unos 10, 20 años y un ejemplo precisamente es que estamos viendo en personas mucho más jóvenes enfermedades que antes eran más características de la tercera edad, incluyendo cáncer.

“Por ello se están estudiando cuáles son esos factores para acelerar el envejecimiento y todo va a caer en nuestros hábitos, que no están permitiendo que nuestro sistema inmune nos proteja, porque finalmente el sistema inmune es el que nos protege contra células de cáncer o la proliferación de un cáncer, es parte de sus funciones, entonces, si envejecemos un poquito más rápido, quiere decir que se acumula la inflamación, que es una característica del envejecimiento, debido a que caen mis defensas, cae glutatión es una característica clásica entonces tiene que ver mucho con los hábitos”, concluyó.



El cáncer de mama ataca cada vez con más frecuencia a mujeres jóvenes, desde los 25 años de edad, algo poco común hace algunos años, cuando la incidencia de esta enfermedad se registraba en el grupo de las adultas mayores, es decir, mujeres de 60 y más años

Fortalecer el sistema inmunológico, a través de la ingesta de antioxidantes, es vital para prevenir el cáncer de mama

La ruta a seguir

Hay cuatro acciones clave para prevenir el cáncer de mama:

- ▶ Fortalecer el sistema inmunológico
- ▶ Moderar el consumo de alcohol
- ▶ Mantener actividad física constante
- ▶ Realizar autoexploraciones regulares



