Octubre: El lazo rosa nos une, la prevención nos protege

Dra. Belén Hidalgo Fernández, ginecóloga mastóloga, miembro de Sochimev

Cada octubre, el lazo rosa nos recuerda la magnitud del cáncer de mama, primera causa de cáncer en la mujer a nivel mundial. Sin embargo, más allá de la sensibilización, debemos transmitir un mensaje claro: la prevención es posible, tanto en la aparición inicial de la enfermedad como en su recidiva.

La Medicina de Estilo de Vida ofrece un marco basado en evidencia para actuar de manera concreta. Se estima que cerca de un 25% de los cánceres de mama podrían evitarse con hábitos saludables. Mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física regular y reducir el consumo de alcohol son medidas con impacto demostrado en la incidencia. A esto se suma una alimentación rica en alimentos de origen vegetal, fibra y granos integrales, junto con un descanso reparador y el manejo del estrés, configurando un entorno biológico menos propicio para el desarrollo tumoral.

La prevención tampoco termina con el diagnóstico. Cada vez más estudios muestran que adoptar o mantener conductas saludables después de un cáncer de mama reduce el riesgo de recurrencia y mejora la supervivencia. Las pacientes que caminan a diario, cuidan la calidad de su sueño, cuentan con redes de apoyo sólidas y logran disminuir la exposición a tabaco y alcohol no solo tienen mejor pronóstico, sino también mejor calidad de vida durante y después de los tratamientos.

En este escenario, el rol de los equipos de salud es doble: informar y acompañar. Informar para que cada mujer sepa que, más allá de la genética, sus elecciones cotidianas importan.

Acompañar para que esas elecciones sean posibles, derribando barreras de acceso a espacios seguros para la actividad física, a una alimentación saludable y a la atención psicológica cuando se requiere.

La conmemoración del mes del cáncer de mama no debiese limitarse a la mamografía anual (o bianual) ni al recordatorio del autoexamen. Octubre es también la oportunidad de integrar la prevención primaria y la prevención de recidivas como parte del estándar de atención. No se trata de responsabilizar a la paciente, sino de ofrecer herramientas que complementen la medicina de precisión y los avances terapéuticos, colocando en el centro la vida cotidiana como aliada de la salud.

Prevenir cáncer de mama significa promover una cultura del movimiento, de la alimentación basada en plantas, del descanso y del cuidado mutuo. Significa reconocer que cada día, con cada decisión, podemos contribuir a reducir el peso de una enfermedad que nos toca de cerca a todos.