

Recuperar el control: el rol de los hábitos en la supervivencia al cáncer

Dra. Sandra Lanza Sagardia, presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida

Recibir un diagnóstico de cáncer suele ser una de las experiencias más desafiantes en la vida de una persona. Junto con la incertidumbre y el impacto emocional, muchas veces aparece una sensación de pérdida de control: el foco se traslada a exámenes, tratamientos, cirugías y decisiones clínicas que parecen dominar completamente el proceso.

Sin embargo, una nueva investigación publicada en 2026 aporta un mensaje esperanzador y profundamente relevante: incluso después de un diagnóstico de cáncer, los hábitos de vida siguen importando. Y mucho.

El estudio, realizado en más de 28.500 personas con cáncer del Reino Unido, evaluó la adherencia a las recomendaciones del WorldCancer Research Fund y del American Institute for CancerResearch, que incluyen mantener un peso saludable, realizar actividad física regularmente, privilegiar una alimentación basada en alimentos de origen vegetal y limitar el consumo de alcohol y carnes procesadas. Los resultados mostraron que por cada recomendación cumplida, el riesgo de muerte por cualquier causa disminuyó en un 8%. Además, se observaron beneficios significativos en cánceres de alta prevalencia como mama, próstata, pulmón, esófago e hígado.

Este hallazgo es especialmente importante porque refuerza una idea central de la Medicina del Estilo de Vida: nunca es demasiado tarde para beneficiarse de hábitos saludables. Aunque tradicionalmente hemos asociado estas conductas con la prevención, hoy sabemos que también pueden influir en la

calidad de vida, la funcionalidad, la tolerancia a los tratamientos y la supervivencia de quienes viven con cáncer.

No obstante, el mismo estudio evidencia una brecha preocupante. La adherencia global a estas recomendaciones fue baja, con un promedio de apenas 2,3 puntos de un máximo de 5. Particularmente preocupante fue el bajo cumplimiento de las recomendaciones relacionadas con el consumo de alcohol y carnes procesadas, especialmente en hombres.

Estos resultados nos interpelan como sociedad y como sistema de salud. No basta con entregar información; debemos crear entornos, programas y equipos de salud que acompañen efectivamente a las personas en la adopción y mantención de hábitos saludables durante todo el curso de la enfermedad. La evidencia nos muestra que la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés, el sueño y las conexiones sociales no son aspectos secundarios del cuidado oncológico: son parte integral de él.

Desde la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida creemos que ha llegado el momento de avanzar hacia un modelo de atención que incorpore sistemáticamente intervenciones sobre estilo de vida en la prevención, tratamiento, rehabilitación y supervivencia del cáncer. No se trata de reemplazar los tratamientos médicos convencionales, sino de complementarlos con herramientas respaldadas por evidencia que permitan a las personas participar activamente en su proceso de salud.

El mensaje es claro: un diagnóstico de cáncer no marca el final de la capacidad de influir sobre la propia salud. Por el contrario, puede ser una oportunidad para recuperar espacios de acción, fortalecer la autonomía y mejorar las posibilidades de vivir más y mejor. La ciencia nos recuerda que los hábitos siguen importando, incluso después del diagnóstico.