

PERDONAR ES CLAVE PARA SUPERAR ESTA ENFERMEDAD, DICEN LOS ESPECIALISTAS

# El cáncer y la salud mental



El odio, la ira y el enojo hacen que las personas sean propensas a padecer esta enfermedad.

El pasado 4 de febrero se celebró el Día Mundial de la lucha contra el cáncer y a propósito de esto nos preguntamos: ¿Existe alguna relación entre el cáncer y el estrés o las emociones negativas como el odio, la ira y el enojo?

Según el Instituto Nacional de Cáncer, en España han establecido que en estudios realizados a ratones de laboratorio, el estrés puede afec-



tes por cada 100.000 hombres. Por su parte, la mortalidad por cáncer de mama en las mujeres aumentó en un 23,62% pasando de 10,15 a 12,55 muertes por cada 100.000 mujeres.

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Es casi imposible que las emociones negativas nos afecten como seres humanos, para esto es necesario que utilizar el perdón como efecto sanador. Según un estudio del doctor Steven Standiford, jefe de cirugía en Cancer Treatment Centers of America, dice que negarse a perdonar hace que la gente siga enferma y los mantiene de esa manera.

## RECOMENDACIONES

Desde los diferentes entidades se vienen implementando estrategias que permiten mejorar la calidad de vida de estas personas, entre las cuales se encuentran la promoción hábitos de vida saludable en todos los entornos, asistencia técnica a los profesionales de la salud, fomentar la tamización según edad, fortalecer la promoción de la salud y la detección temprana del

cáncer.

Algunos estudios afirman que alrededor del 50% de las enfermedades tiene origen emocional. Otras investigaciones aseveran que puede estar por encima del 80%, pues el mismo estrés catalogado como el flagelo del mundo moderno, es responsable de alrededor de medio centenar de patologías.

“El cuerpo se manifiesta a través de las enfermedades. Cada dolor es un llamado del cuerpo porque algo anda mal. Siempre hay una carga emocional en las enfermedades. Dependiendo de qué tan grande sea, puede agravar el proceso. El cuerpo está preparado para el estrés; pero no para un estrés crónico, porque éste termina por vulnerar las partes más sensibles del organismo”, expresó la médica ayurvédica María Amelia Bueno.

## ¿DÓNDE ACUDIR?

Primero que todo se recomienda a las personas acudir a las redes sociales como la familia, los amigos o la pareja. En Risaralda, está la Línea Amiga de la Secretaría de Salud departamental o a los profesionales en psicología que tienen las EPS.

## El cáncer sigue costando la vida de millones de personas

En 2020, el cáncer significó 10 millones de muertes en el mundo y cerca de 55 mil en Colombia, siendo mama y próstata los tipos de cáncer con mayor porcentaje de casos nuevos. Detectar y tratar a tiempo el cáncer, puede salvar vidas.

Por eso, la Liga Colombiana Contra el Cáncer, el Instituto Nacional de Cancerología y el Ministerio de Salud y Protección Social se unen para hacer un llamado a todo el país en busca de un trabajo colaborativo y un compromiso de todos: instituciones, familias y ciudadanos para lograr un control integral del cáncer en Colombia.

También para reflexionar sobre los avances y retos del país en la lucha contra esta enfermedad, especialmente sobre la ruta a seguir para continuar cerrando las brechas en el acceso equitativo de la población a la detección temprana, diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Así, en el Día Mundial Contra el Cáncer, 4 de febrero, se convocó al evento 'Juntos por el Control del Cáncer en Colombia', un diálogo entre médicos, expertos y pacientes sobre el panorama actual de esta enfermedad en el país. Al final, se encendió una vela, una luz de esperanza para que disminuyan las muertes, en apoyo a los pacientes y en memoria de quienes fallecieron.

El Día Mundial contra el Cáncer se celebra cada año el 4 de febrero y es una iniciativa global que busca salvar millones de muertes evitables mediante la sensibilización

sobre cómo prevenir y detectar a tiempo esta enfermedad, y las acciones y desafíos de los gobiernos y las personas para enfrentarla.

En 2022, la Liga Colombiana contra el Cáncer, y sus 32 seccionales, el Instituto Nacional de Cancerología y el Ministerio de Salud y Protección Social hacen un llamado a una movilización de país para combatir el cáncer en un trabajo colaborativo entre entidades y sociedad científica y civil para el control integral y el acceso equitativo a los programas de prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno del cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS - detectar tardíamente un cáncer lleva a una menor probabilidad de supervivencia, mayores problemas en el manejo y mayores costos de atención.

Entre el 30% y el 50% de las muertes por cáncer se podrían prevenir modificando o evitando los factores de riesgo e implementando estrategias de prevención, entre las que se destacan la tamización y el diagnóstico temprano del cáncer.

Por ejemplo, las pruebas de detección temprana aumentan la posibilidad de curación y en Colombia, son gratuitas. El Día Mundial contra el Cáncer es la oportunidad no solo para una reflexión profunda sobre las acciones que se han realizado para combatir esta enfermedad, sino también una oportunidad para trazar la ruta a seguir. El cáncer en el año 2040 podría aumentar a 16,3 millones las muertes.

tar la capacidad que tienen los tumores cancerosos para crecer y multiplicarse, es decir, pueden hacer metástasis. Precisamente para conocer de esta situación le preguntamos a la psicóloga especialista de la Liga contra el cáncer en Risaralda, Eliana Ramírez Giraldo, quien dijo que las emociones negativas o positivas, sí puede afectar. “Es bueno aclarar que sí existe una relación entre el cáncer, el estrés y las emociones y estás a su vez no siempre siempre son parte de una causa - efecto. Hay muchas investigaciones que hablan de esto y tiene que ver con el sistema inmunológico y cómo gestiona las emociones agradables o desagradables”.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, en Colombia cada año se diagnostican alrededor de 71.000 casos nuevos de cáncer y aproximadamente 32.000 personas mueren a causa de esta enfermedad.

En el análisis de la situación de salud en Colombia, el cáncer de próstata es la segunda causa de mortalidad en hombres y su tendencia constante lo ha mantenido entre 15,34 y 14,88 muer-