



## Biblioteca Virtual

### PREVENCIÓN PRIMARIA DEL CÁNCER A TRAVÉS DE CAMBIOS COMPORTAMENTALES

Liliana Díaz Gracia

Universidad Nacional de Colombia

A pesar de los avances científicos que se han producido en los últimos años, aún no se ha ganado completamente la batalla frente a la "temida enfermedad del cáncer". Todavía queda mucho por investigar ya que sigue llevando a muchas personas a la muerte. Una vez contraída la enfermedad y no detectada en su fase primaria, muestra un avance en ocasiones impredecible que a pesar de la quimioterapia, radioterapia e intervenciones quirúrgicas no se puede controlar.

De las dificultades en su tratamiento se generan esfuerzos constantes en su prevención, dejando de ser un tema exclusivo de los círculos de los médicos para convertirse en un tema de interés de diversas áreas del saber, entre ellas la Psicología, ciencia que sin dejar de lado los aspectos fisiológicos propios de esta enfermedad, indaga cómo el comportamiento del hombre puede facilitar la adquisición del cáncer.

Autores como Bayés (1991), defienden la idea que incluso la mayoría de los cánceres cuya causa sea química o mecánica, se encuentran mediados por la conducta del hombre.

#### INTERVENCIÓN A NIVEL DE PREVENCIÓN PRIMARIA

Se lleva a cabo antes de que surja la enfermedad y tiene por misión impedir su aparición; es desde luego, el tipo de intervención más deseable. A este nivel se pueden tener en cuenta aspectos como:

**Estilos de Vida:** En la medida que se vayan localizando las estimulaciones carcinógenas propias de cada área geográfica concreta, el riesgo de enfermedad neoplásica puede disminuirse, eliminando o controlando dichas estimulaciones. Por ejemplo, cambiando los hábitos de comportamientos implicados; en el caso del tabaquismo podríamos, si quisiéramos y estuviéramos dispuestos a pagar el correspondiente precio, disminuir la mortalidad anual por cáncer de pulmón en más de 400.000 víctimas.

**Estrategias Psicológicas:** Implementar programas de reestructuración cognoscitiva y autocontrol, en los cuales se consideran los beneficios a largo plazo, más que los beneficios a corto plazo en el uso de carcinógenos (cualquier sustancia capaz de transformar células normales en cancerosas).

**El Estrés:** Según Wyner y cols. (1979) el estrés puede influir sobre la iniciación del cáncer de varias maneras: aumentando la exposición del sujeto a un carcinógeno, interactuando con los efectos de un carcinógeno y permitiendo la expresión de un potencial genético latente a través de un cambio hormonal. Los datos disponibles sugieren cada vez con mayor rigor, que determinadas variables psicológicas, en especial la carencia de estrategias adecuadas para hacer frente a las situaciones de estrés, se encuentran asociadas a la incidencia del cáncer.

**Estrategias Psicológicas:** Es importante que los individuos que se encuentran enfrentados a situaciones de alto riesgo (como una prolongada situación de paro, la muerte de la pareja, etc.) aprendan y empleen estrategias adecuadas para afrontarlas con el mínimo peligro posible para su salud. Al hacerlo, posiblemente se puede interrumpir un ciclo precanceroso en marcha.

**Comportamiento Alimentario:** Las estrategias consisten en la sustitución de actuales hábitos de alimentación nocivos, por hábitos alimentarios sanos. Existen obstáculos, que se oponen a la puesta en marcha de programas eficaces, para

conseguir la prevención primaria del cáncer, estos son:

El carácter placentero, reforzante, real e inmediato de estímulos carcinógenos (comida, sexo, drogas, estética), estímulos sospechosos de producir cáncer (insecticidas, plaguicidas, etc.) y estímulos intermediarios (el dinero que se consigue en la producción, venta y publicidad de estímulos carcinógenos).

El tiempo que separa la aplicación del estímulo carcinógeno, de la aparición clínicamente detectable del cáncer. Este puede oscilar entre 5 y 50 años, siendo el período más corriente 20 años.

El hecho de que los estímulos carcinógenos nos proporcionan siempre o casi siempre, una satisfacción real e inmediata, mientras que la aparición del cáncer sólo es probable.

Vemos así, que la Psicología tiene mucho por hacer a nivel de intervención primaria en el tratamiento del cáncer, a través de aplicación de estrategias que permitan modificar comportamientos -en gran parte irresponsables- del hombre, disminuyendo así la probabilidad de aparición de esta enfermedad.

#### REFERENCIAS

Bayés, R. (1991). Psicología Oncológica: Prevención y Terapéutica Psicológica del Cáncer. Ed. Martínez

Roca. Barcelona.

Wyner, L; Cox, T & Mackay, C (1979). Research in Psychology and Medicine. Academic Press. Londres

**ABA Colombia**  
**Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento**  
**web@abacolombia.org.co**

Este artículo proviene de: [www.abacolombia.org.co](http://www.abacolombia.org.co)  
Todos los derechos reservados ©2003