

MARTES 07 Abril 2026 www.lectoronline.cl

EL LECTOR 11

## Estilos de vida poco saludables inciden en el cáncer de colon

La Organización Mundial de la Salud alerta que este es el tercer tipo de cáncer más frecuente en el mundo. Dieta pobre en fibra, es decir, baja en frutas y verduras, aumenta las probabilidades de sufrirlo, explicó especialista de la Universidad de Talca.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el cáncer de colon es el tercero en su tipo más frecuente en el mundo. Abarca cerca del 10% de todos los casos de esta enfermedad y es la segunda causa de muerte por cáncer a nivel mundial.

Afecta principalmente a personas de 50 años o más, aunque en algunos lugares su frecuencia está aumentando en el grupo de 30 a 50 años.

Algunos factores de riesgo se refieren a tener antecedentes familiares y haber sufrido de algunas patologías como la colitis ulcerosa, la llamada enfermedad de Crohn o enfermedades inflamatorias del sistema digestivo.

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca (UTalca), Valentina Parot Soto, explicó que el cáncer de colon es multifactorial. Sin embargo,

los estilos de vida poco saludables, especialmente los que tienen que ver con la dieta, juegan un rol importante. "Si hay alto consumo de carnes procesadas -embutidos, longanizas o vienesas- o carnes rojas como vacuno o cerdo, se forman compuestos carcinogénicos que afectan el intestino", precisó.

"Se ha observado un aumento del riesgo por llevar dietas pobres en fibra, es decir, bajas en frutas y verduras, con escasas legumbres y donde se consumen preferentemente alimentos ultraprocesados con gran cantidad de químicos que pueden generar inflamación sistémica y alteración de la microbiota intestinal", sostuvo.

La profesional precisó que adicionalmente se debe evitar el sedentarismo y la obesidad, especialmente relacionados al aumento de la grasa visceral; la ingesta de alcohol y el consu-

mo de tabaco.

Precauciones

Las recomendaciones para prevenir este cáncer son "privilegiar el consumo de frutas y verduras (5 al día), legumbres, semillas como la chía, linaza, entre otras, por su alto contenido de fibra, pues deberíamos ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra al día", detalló Parot. Además de, evitar o rebajar el consumo de tabaco y alcohol, y realizar actividad física moderada, como caminar 30 minutos al día.

Sobre una cura, la académica de la Facultad de Ciencias de la Salud explicó que, "depende de si se detecta a tiempo. En etapas tempranas tiene muy buen pronóstico. Si ve deposiciones con sangre o alguna alteración intestinal, lo mejor es hacerse prontamente los exámenes pertinentes para poder detectarlo a tiempo".

Cifras



Según la Sociedad Chilena de Gastroenterología, las tasas de mayor incidencia de este cáncer ocurren en regiones más desarrolladas; sin embargo, aproximadamente el 45% de los casos se registra en países menos desarrollados.

Se estima que al año 2030 aumentarán anualmente a 2,2 millones los casos diag-

nosticados y a 1,1 millón las muertes en el mundo.

En América del Sur se ha registrado un aumento progresivo y Chile no escapa a esta estadística, al igual que en Colombia, Brasil y Ecuador. Se observa una mayor mortalidad por este cáncer en poblaciones indígenas, adultos mayores y estratos socioeconómicos bajos.

## Estudia en la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales de la UCM sin dejar de trabajar

En la región del Maule, el mundo agrícola y forestal exige cada vez mayores competencias técnicas y formación profesional, debido a que representa casi el 30% del empleo en este mercado a nivel nacional. En este sentido, la Universidad Católica del Maule (UCM) bajo en la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales, brinda una oportunidad concreta de crecimiento profesional en personas que deciden retomar o continuar sus estudios en esta área, ofreciendo la Modalidad que se posiciona como una alternativa concreta para quienes buscan avanzar profesionalmente

sin abandonar su vida laboral.

La directora de Admisión UCM, Ingrid Rebolledo Mejías, destacó que actualmente existen dos caminos claros para quienes desean dar este salto: Ingeniería en Ejecución Agrícola e Ingeniería en Ejecución Agroindustrial: "Ambas carreras están pensadas para personas que ya cuentan con formación técnica de nivel superior y buscan avanzar hacia un título profesional en un período acotado, fortaleciendo competencias clave para el desarrollo del sector", explicó.

Estudiar sin abandonar la vida laboral

El valor de esta modalidad va más allá de la obtención de un título. Según Rebolledo, se trata de programas diseñados especialmente para quienes ya están insertos en el mundo laboral. "No se parte desde cero. Son programas de corta duración, con horarios compatibles con el trabajo, principalmente los días viernes y sábado, y con una formación aplicada, conectada con la realidad productiva", señaló.

Esta conexión con el entorno no es casual, ya que la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales de UCM está ubicada en el campus San Isidro Labrador de los Niches, sector rural perteneciente

a la comuna de Curicó y cuenta con una fuerte identidad agrícola, manteniendo una relación estrecha con el sector productivo. Esto permite que los programas incorporen tendencias actuales como la sostenibilidad, la innovación y la eficiencia productiva. "Los perfiles de egreso responden a desafíos reales del territorio, no son teóricos", enfatizó la directora de Admisión.

A ello se suma una oferta académica flexible que incluye modalidades vespertinas, clases concentradas los fines de semana y apoyo a través de herramientas digitales. "La idea es que los profesionales no tengan que ele-

gir entre trabajar o estudiar, sino que puedan avanzar en ambos caminos al mismo tiempo", añadió.

Esta es una mirada que comparte la Decana de la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales, Dra. Gloria González Silva, quien subrayó las acciones concretas que ha impulsado la facultad para fortalecer esta modalidad. "Hemos diseñado planes de estudio adaptados a la vida laboral, incorporando plataformas digitales para facilitar el acceso a contenidos, y desarrollando sistemas de reconocimiento de aprendizajes previos, valorando la experiencia de los estudiantes", detalló.