

NIEVES MARTÍNEZ LAGO ONCÓLOGA EXPERTA EN APARATO DIGESTIVO DEL CHUAC

«El factor que más influye en el cáncer de colon es una mala dieta»

La doctora destaca que se trata de una enfermedad asociada a malos hábitos, como el sedentarismo

SANDRA FAGINAS

REDACCIÓN / LA VOZ

Nieves Martínez Lago (Muros, 1985) habla con pasión de un trabajo que *a priori* parece durísimo. Ella es oncóloga especializada en tumores digestivos, y asegura que su oficio la llena de alegrías: «La gente te abre una ventanita a su vida, no hay otra especialidad como esta, con tanto amor; estamos aquí para acompañar y curar».

—**¿El cáncer de colon es muy agresivo?**

—Ahora mismo, es el tumor que más se diagnostica en España: este año se espera que se diagnostiquen 44.000 casos, y en mortalidad es el segundo.

—**¿Cuáles son los síntomas?**

—Los fundamentales: cambios en el hábito intestinal y sangrado digestivo. Además, dolor abdominal, que las heces de repente sean finas y una pérdida de peso no justificada.

—**¿Por qué los 50 años marcan el momento de las revisiones?**

—**¿Es un tumor asociado a la edad?** —Sí, a partir de los 50 años es cuando localizamos la mayoría de los casos, aunque últimamente estamos detectando más ya antes. Con la edad, aumenta el riesgo. La media son los 70 años, pero si queremos empezar a detectarlo pronto deben ser a partir de los 50.

—**¿Cuál es el factor que más influye en este cáncer?**



La oncóloga asegura que la actitud de Pau Donés ha sido admirable.

—Llevar una dieta no saludable. Hay que evitar consumir carnes rojas (ternera, cerdo) y alimentos procesados (mortadelas, salchichas...). Centrarnos en una dieta baja en grasas, rica en frutas y verduras, calcio y vitamina D.

—**¿Es un tumor que va parejo a nuestro cambio de hábitos?**

—Sí. Como cada vez comemos peor y nos movemos menos, hay más riesgo. Está relacionado directamente con causas ambientales. El 40 % de todos los tumores en general son modificables evitando hábitos, y eso lo sabemos. Y esos cambios están centrados en la actividad física y la dieta.

—**¿Si lo aplicamos al cáncer de colon, cómo es la relación?**

—Una gran parte son evitables con una dieta saludable y una vi-

da activa. Si cumplimos eso, reduciríamos mucho el riesgo.

—**¿Es un cáncer silencioso?**

—Sí, porque los síntomas pueden pasar desapercibidos. Una persona tiene cambios en su ritmo intestinal, empieza con diarreas y no le da importancia. Por eso hay que estar alerta. No es una cuestión de frecuencia a la hora de ir al baño, sino un cambio de la forma. Si siempre has tenido un hábito intestinal y de repente se modifica, hay que consultar. Es una señal de alarma.

—**¿Por qué es tan peligroso?**

—Porque crece de forma silenciosa y puede afectar al hígado, pero también al pulmón o al peritoneo. Y lo puede hacer antes de que el paciente note los síntomas. Además, en muchos casos

el tumor puede volver a aparecer.

—**¿Cuál es la prueba diagnóstica?**

—El test de diagnóstico precoz con sangre oculta en heces. Si da bien, no debería preocupar. Una sangre oculta en heces negativa descartaría razonablemente el cáncer. Si no, hay que hacer ya la colonoscopia.

—**¿En Galicia hay muchos casos?**

—Sí, Galicia es una área de alta influencia en España. El consumo de carnes rojas está muy arraigado en nuestra dieta, y eso afecta.

—**La muerte de Pau Donés ha impactado. ¿Cómo afectan estas noticias a los pacientes?**

—Los pacientes están cada vez más implicados en el diagnóstico, en la toma de decisiones y el pronóstico. Es envidiable una actitud como la de Pau Donés, él ha sido el ejemplo perfecto de cómo hay que «vivir con» el cáncer, no «luchar contra». Es lo que nos ha enseñado él, y este mensaje debería perdurar. Es la forma más saludable de enfrentar la enfermedad. Voy a vivir con ella, independientemente de lo que pase.

—**El concepto de lucha no vale.**

—Para un paciente que no se va a curar es un concepto equivocado. Si no te vas a curar, asumes que la batalla está perdida. Lo saludable es: «Voy a vivir con el cáncer y voy a vivir todo lo que pueda y lo mejor que pueda».

—**Como oncóloga, ¿es este su principal mensaje?**

—Por supuesto. Hay un estudio que asegura que los pacientes que tienen un oncólogo positivo viven más y mejor. Los pacientes hoy se diagnostican más y se curan más. Y los que no se curan conseguimos que vivan más y mejor. Yo tengo pacientes que llevan once años con sus metástasis hepáticas y hacen vida normal.

SUPERNOBLE

MIÉRCOLES, 10 DE JUNIO Sorteo 3.º

1 8 12 14 20 25 30
32 36 37 41 42 46 49
52 65 66 74 78 79

BONOLOTO

MIÉRCOLES, 10 DE JUNIO S 79

8 11 17 32 41 42

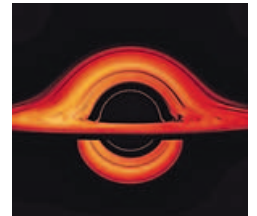
Complementario 34 Reintegro 8

6	1	289.304,72 €
5 + C	3	51.431,95 €
5	59	1.307,59 €
4	3.495	34,95 €
3	67.354	4,00 €

INVESTIGACIÓN

Hallan marcadores para predecir la respuesta en el cáncer de mama

Un equipo de científicos andaluces ha hallado nuevos marcadores de células madre cancerígenas en sangre que podrían ayudar a predecir la respuesta a la radioterapia en pacientes con cáncer de mama, que abren el camino a una medicina más precisa y personalizada para las pacientes con cáncer. La investigación parte de una presencia de células madre cancerígenas en los tumores que se ha relacionado con una mayor tasa de recaídas y metástasis. EP



Representación de un agujero negro supermasivo. NASA

ESPACIO

El primer latido de agujero negro persiste 13 años después

El primer latido de un agujero negro supermasivo todavía se está fortaleciendo 13 años después de ser observado. Los astrónomos dicen que es el latido del corazón más longevo, y nos cuenta más sobre el tamaño y la estructura cerca de su horizonte de eventos: el espacio alrededor del que nada, incluida la luz, puede escapar. EP

GEOLOGÍA

Cambios del manto terrestre fueron claves en la oxigenación

Una nueva interpretación de rocas antiguas encuentra que los gases volcánicos son los posibles culpables del freno que produjo en el aumento de oxígeno durante miles de millones de años en la historia de la Tierra. El oxígeno se acumuló por primera vez en la atmósfera de la Tierra hace aproximadamente unos 2.400 millones de años, durante el Gran Evento de Oxidación. EP

Las principales asociaciones ecologistas de España presentan sus propuestas para la ley de residuos

REDACCIÓN / LA VOZ

Tras la aprobación en el Consejo de Ministros de la Ley de Cambio Climático y Transición Energética, el marco político favorece ahora una transformación hacia un modelo económico sostenible. Desde la Alianza Residuos Cero, que agrupa a las principales organizaciones ecologistas de España, proponen algunas líneas estratégicas para impulsar un modelo de producción respetuoso con el medio natural.

Apuentan por el derecho y el acceso a productos que no necesiten envases y que acaban convirtiéndose en residuos que ni se reutilizan, ni se reciclan ni se compostan. En este sentido, piden que se asegure una oferta amplia de productos reutilizables y libre de tóxicos, como las botellas de bebidas o los envases de alimentación de vidrio y los productos de higiene como la copa menstrual, las compresas de tela o las cuchillas de afeitador con recambios.

También solicitan que se puedan comprar productos que duren en el tiempo y que se reparen fácilmente, así como prohibir productos que no sean reutilizables, reciclables y reparables. Consideran necesario habilitar de manera inmediata un sistema de depósito que permita a la ciudadanía devolver los envases de bebida al comercio para que los 30 millones de latas, botellas y briks que cada día se pierden en España puedan reutilizarse. Además, creen necesario implantar la recogida separada de la materia orgánica de manera inminente, asociándose a un programa educativo que despliegue la potencialidad del compostaje descentralizado por todo el país como mejor opción.

Para materializar el cambio de modelo, los ecologistas demandan una reducción de envases del 80 % para el 2030, incentivos fiscales para fomentar la venta a granel y de productos reutilizables y apostar por un sistema de depósito para envases de agua, refrescos y cerveza a partir del 1 de enero del 2023. Por último, urgen a establecer un nuevo impuesto estatal único al vertido y a la incineración.