



Cáncer: ¿Por qué a mí?

Autor:
Dr. Osama Bahsas Zaky
Cirujano Oncólogo



Cáncer:

¿Por qué a mí?

Un enfoque integral para el paciente y su familia

Autor:

Dr. Osama Bahsas Zaky

Cirujano Oncólogo

¿Por qué a mí?

Esta es, probablemente, la pregunta más frecuente que se hace una persona cuando recibe un diagnóstico de cáncer. Al conocer la noticia, suelen aparecer muchas dudas. Algunas son médicas, otras emocionales, otras sociales y, en muchos casos, también espirituales o religiosas.

Desde el punto de vista religioso, si la persona tiene una fe o unas creencias profundas, puede preguntarse si esto es una prueba, un obstáculo o una experiencia con algún significado especial. Desde el punto de vista social, puede pensar: **“¿Por qué yo, si no salgo, no tomo mucho, no fumo o no fumo mucho, no hago nada fuera de lo común?”**. Y desde lo más íntimo de la mente, suele aparecer la pregunta que más angustia genera: **“¿Por qué a mí?”**

Es una pregunta difícil, y quizás nunca tenga una sola respuesta. Cada persona, según su historia, sus creencias y su manera de ver la vida, puede encontrar una explicación distinta, o al menos una forma de entender lo que está viviendo.

Dr. Osama Bahsas
Cirugía General y Laparoscopia
Cirugía Oncológica

Existen diferentes formas de responder esta pregunta

1. Una respuesta estadística

Podría decirse que el cáncer forma parte de las enfermedades frecuentes en el ser humano, especialmente a medida que envejecemos, y es una característica inherente del ser humano, solo por nacer ya tenemos riesgo de presentar esta enfermedad.

Mientras más años vivimos, más oportunidades tienen nuestras células de acumular cambios y errores. Desde esta mirada, una parte del riesgo de desarrollar cáncer está relacionada con la edad y con la probabilidad biológica.

Pero el cáncer no puede reducirse a una simple estadística. Detrás de cada diagnóstico hay una persona, una familia, una historia y una vida completa.

2. Una respuesta religiosa o espiritual

Muchas personas encuentran consuelo en su fé. Algunas interpretan la enfermedad como una prueba, una oportunidad para fortalecer sus creencias, o un momento para acercarse más a Dios, a su espiritualidad o al sentido de la vida. Para estas personas, superar el cáncer no siempre significa únicamente curarse o vivir más tiempo; también puede significar aprender, reconciliarse, crecer internamente o vivir este proceso con dignidad y esperanza.

3. Una respuesta filosófica

También puede surgir una reflexión más profunda: el cáncer es una enfermedad biológica, sí, pero al mismo tiempo confronta a la persona con preguntas sobre la vida, la fragilidad, el sufrimiento y el sentido de existir. Algunas personas lo viven como una catástrofe; otras, con el tiempo, logran verlo como una experiencia que les

permitió cambiar su perspectiva sobre la vida, valorar más a su familia, entender y reconocer que personas tienes cerca que suman en tu vida y quienes no son tan valiosos y demuestran su valía en momentos así e inclusive reorganizar prioridades o redescubrir su fortaleza.

4. Una respuesta biológica

Desde el punto de vista médico, el cáncer es una enfermedad **multifactorial**. Esto significa que no suele aparecer por una sola causa, sino por la combinación de varios factores: algunos hereditarios, otros ambientales, otros relacionados con hábitos de vida, con infecciones, con la edad y, en algunos casos, con cambios aleatorios que ocurren dentro de las células.

En otras palabras: *el cáncer generalmente no aparece por una única razón, sino por la suma de varios elementos que terminan alterando el funcionamiento normal de las células.*

Para entender el cáncer, primero hay que entender cómo está organizado el cuerpo

El cuerpo humano está formado por estructuras muy pequeñas llamadas **células**. Cada célula tiene funciones específicas. Existen muchos tipos de células: células musculares, que permiten el movimiento; neuronas, que transmiten señales nerviosas; células del intestino, del hígado, del pulmón, de la piel, entre muchas otras.

Cuando varias células similares se agrupan y trabajan juntas, forman un **tejido**. Varios tejidos forman un **órgano**, y varios órganos forman un **sistema**. Por ejemplo, la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano forman parte

del sistema digestivo, junto con órganos asociados como el hígado y el páncreas.

La unión de todos los sistemas; nervioso, respiratorio, cardiovascular, digestivo, urinario, endocrino, reproductivo, musculoesquelético, linfático, entre otros, forma al ser humano como individuo.

Las células se dividen, pero deben hacerlo de manera controlada

Las células del cuerpo se dividen para producir nuevas células. Esto ocurre cuando hay crecimiento, cuando una célula envejece y necesita ser reemplazada, o cuando un tejido sufre daño y debe repararse.

No todas las células se dividen con la misma frecuencia. Algunas lo hacen muy seguido, como las células de la piel o del intestino. Otras lo hacen mucho menos, dependiendo del tejido y de la etapa de la vida.

Por ejemplo, durante la infancia y la adolescencia los huesos crecen y, por lo tanto, sus células tienen una actividad distinta a la de un adulto mayor, en quien el tejido óseo ya no está creciendo, sino principalmente manteniéndose y reparándose cuando es necesario.

Cuando una célula se divide, este proceso debe ocurrir de forma muy precisa. En condiciones normales, el cuerpo tiene mecanismos para corregir errores o eliminar células defectuosas. Si una célula nace con alteraciones importantes, muchas veces se destruye a sí misma para evitar mantener ese error y dañar al organismo.

Entonces, ¿qué es el cáncer?

De forma sencilla, podemos decir que el cáncer es una **multiplicación anormal y descontrolada de células**. Es decir, células que comienzan a crecer y dividirse cuando no deberían hacerlo, o que continúan viviendo cuando normalmente deberían morir.

En condiciones normales, el crecimiento celular está regulado por señales y mecanismos muy precisos. Cuando esas señales fallan, o cuando los mecanismos de control dejan de funcionar, algunas células pueden empezar a comportarse de manera anormal. Si esos cambios se acumulan y no son corregidos a tiempo, puede aparecer un cáncer.

El envejecimiento celular y los telómeros

Una de las maneras en que la biología intenta explicar el envejecimiento de las células tiene que ver con unas estructuras llamadas **telómeros**. Para entenderlo de forma simple, los telómeros pueden imaginarse como una especie de “contador” que limita el número de veces que una célula puede dividirse.

Cada vez que una célula se replica, sus telómeros se acortan un poco. Con el tiempo, cuando ese acortamiento llega a cierto punto, la célula pierde capacidad de seguir dividiéndose normalmente y envejece.

Existen células especiales, como algunas células madre, que tienen una enzima llamada **telomerasa**, la cual ayuda a mantener la longitud de los telómeros y prolongar su capacidad de división.

En algunos tipos de cáncer, las células logran activar mecanismos como la telomerasa, lo que les permite seguir viviendo y multiplicarse de forma normal aunque ya no deberían hacerlo. Sin embargo, este es solo uno de muchos mecanismos implicados en el cáncer, no el único ni el más importante en todos los casos.

El papel del reloj biológico

Las células también están influenciadas por ritmos biológicos. Nuestro cuerpo funciona siguiendo ciclos diarios, como el sueño y la vigilia, la liberación de hormonas, la temperatura corporal y muchas funciones metabólicas.

Este sistema está regulado por un “reloj central” en el cerebro, principalmente en una región llamada **núcleo supraquiasmático**, que coordina muchos de estos ritmos. Además, la **glándula pineal o epífisis** participa en este proceso mediante la producción de **melatonina**, especialmente durante la noche.

La exposición a la luz, especialmente en horarios nocturnos, puede alterar estos ritmos biológicos. Actualmente se estudia cómo las alteraciones del sueño, del ritmo circadiano y de ciertos hábitos modernos pueden influir en la salud general, e incluso contribuir en cierta medida al riesgo de algunas enfermedades, entre ellas algunos tipos de cáncer. Sin embargo, este es un campo complejo, y no significa que el uso de pantallas o de luz artificial por sí solo cause cáncer de forma directa.

Lo importante es entender que el cuerpo humano funciona mejor cuando mantiene ritmos de descanso, sueño y actividad relativamente ordenados.

Factores que pueden favorecer la aparición del cáncer

Existen factores conocidos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. Entre ellos se encuentran:

- tabaquismo,
- consumo excesivo de alcohol,
- exposición excesiva a radiación ultravioleta,
- ciertas radiaciones ionizantes,
- algunas infecciones, como el virus del papiloma humano (VPH),
- obesidad,
- sedentarismo,
- algunos hábitos alimentarios,
- y la exposición a ciertas sustancias químicas.

Esto no significa que una persona que tenga alguno de estos factores necesariamente desarrollará cáncer, ni que una persona sin ellos esté completamente libre de riesgo. Significa, más bien, que estos factores pueden aumentar la probabilidad.

Dr. Osama Baksas
Cirugía General y Laparoscopia
Cirugía Oncológica

Y, ¿dónde quedan las emociones?

Después del diagnóstico, muchas personas empiezan a revisar su vida buscando una explicación. Y con frecuencia, surge una idea que genera mucha culpa y sufrimiento:

“¿Habré enfermado porque guardé demasiado rencor?”

“¿Será que este cáncer me salió por no llorar a tiempo, por no expresar lo que sentía, por vivir estresado/a?”

“Quizás yo mismo me provoqué esto con mis emociones”.

Estas preguntas son comprensibles, porque cuando nos sentimos vulnerables buscamos un porqué. Pero si usted está pensando algo así, necesito que lea esta sección con atención y se quite un peso de encima: **no hay ninguna evidencia científica que demuestre que las emociones causen cáncer.**

Lo que dice realmente la ciencia

Existen muchas investigaciones que han estudiado la posible relación entre factores emocionales (estrés crónico, depresión, traumas, personalidad) y el riesgo de desarrollar cáncer, y ¿cuál es el resultado después de décadas de estudio?

- Grandes estudios con cientos de miles de personas seguidas a lo largo de muchos años **no han encontrado una relación causal** entre el estrés, la ansiedad, la tristeza o ningún rasgo de personalidad y la aparición del cáncer.
- Organizaciones como el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos y la Sociedad Americana del Cáncer lo afirman con claridad: **el estrés no ha demostrado causar cáncer.**
- Lo mismo se ha visto con la depresión y con la llamada “personalidad tipo C” (aquella supuestamente sumisa, pasiva,

que reprime emociones). Esa teoría fue estudiada y descartada; nunca se pudo confirmar que existiera tal personalidad cancerosa.

Ahora bien, ¿por qué tanta gente dice lo contrario? Porque **no es lo mismo “asociación” que “causalidad”**, y eso a veces se malinterpreta.

Por ejemplo, en algunos estudios se ha observado que personas sometidas a estrés muy intenso o crónico tienden a adoptar comportamientos poco saludables: fuman más, beben más alcohol, duermen peor, se alimentan de forma menos balanceada, abandonan el ejercicio. Esos hábitos sí pueden influir en el riesgo de algunos tipos de cáncer. Pero no es la emoción en sí misma; son los cambios de conducta que a veces la acompañan.

El estrés prolongado también puede alterar temporalmente el funcionamiento del sistema inmunológico, los niveles de algunas hormonas (como el cortisol) o favorecer procesos inflamatorios en el cuerpo.

Sin embargo, esos cambios **no son como presionar un interruptor que enciende el cáncer.**

Piénselo así: las emociones pueden influir sobre el terreno donde pisa el organismo, pero no siembran directamente la semilla del cáncer.

Y lo que nadie debe olvidar: usted no se provocó esta enfermedad

Si hoy usted carga con la idea de que “se buscó” su enfermedad por no haber manejado mejor sus emociones, quiero decirle algo como médico y como persona:

El cáncer es una enfermedad biológica, no un castigo emocional. Usted no es culpable. Ni sus sentimientos, ni sus angustias, ni sus conflictos internos le causaron esto.

El sentimiento de culpa en el paciente oncológico es un enemigo silencioso. A veces es promovido por personas bien intencionadas o a veces no tanto, que repiten frases como; “el cáncer da por guardarse cosas”, “sana tu alma y sanarás tu cuerpo” o “la enfermedad te muestra lo que no has resuelto”. Estas afirmaciones no tienen base científica y, además, hacen un daño enorme: añaden una carga moral a quien ya está librando una batalla física y emocional muy dura.

¿Y la genética?

Otro tema que preocupa mucho a los pacientes es la herencia. Dentro de nuestras células se encuentra el **ADN**, que contiene la información genética. Los genes influyen en muchas de nuestras características y también pueden aumentar la predisposición a ciertas enfermedades.

En algunos casos, una persona hereda variantes genéticas que aumentan el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, es importante aclarar que **solo una minoría de los cánceres son claramente hereditarios**, aproximadamente entre un **5 % y un 10 %**.

Esto quiere decir que tener un antecedente familiar o una predisposición genética no equivale a una sentencia. Significa solo

que existe un riesgo mayor, pero ese riesgo puede o no manifestarse, y muchas veces depende también de otros factores.

Por ejemplo, una persona puede heredar una alteración genética que aumente el riesgo de cáncer de colon, pero aun así necesitará que se sumen otros cambios biológicos y ambientales para que la enfermedad llegue a desarrollarse.

¿Importa el número de células o el número de divisiones?

Podría pensarse que los tejidos con más células o con mayor recambio celular deberían tener más cáncer, pero la realidad no es tan simple.

Algunos tejidos se renuevan constantemente, como la piel o el intestino, mientras que otros se dividen menos. Sin embargo, la frecuencia del cáncer no depende únicamente de cuántas células tiene un órgano o cuántas veces se dividen. También influyen el tipo de célula, su ambiente, la exposición a carcinógenos, la genética, la capacidad de reparación del ADN y otros factores biológicos que aún no comprendemos por completo.

Por eso, aunque la multiplicación celular es importante para entender el cáncer, no basta por sí sola para explicarlo.

El papel del azar

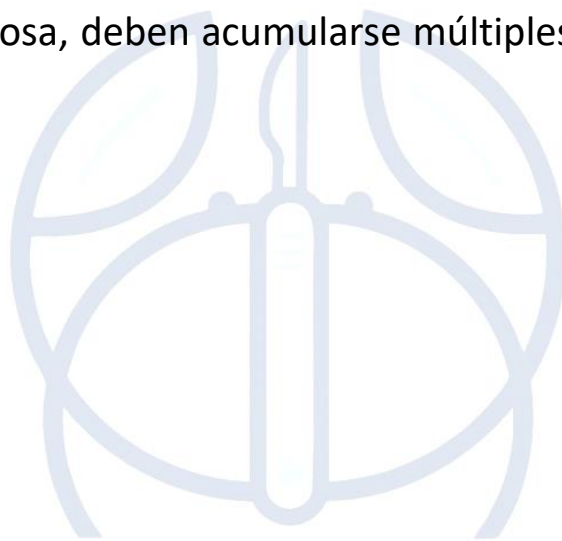
En los últimos años también se ha estudiado algo que a muchos pacientes les cuesta aceptar, pero que forma parte de la biología: **el azar** o lo que se llama de forma científica, el **“factor estocástico”**

A veces, durante la división normal de las células, pueden ocurrir errores espontáneos en el ADN. La mayoría de esos errores se

corrigen o no tienen consecuencias, pero en ocasiones algunos pueden acumularse y contribuir al desarrollo del cáncer.

Esto no significa que todo sea cuestión de suerte ni que nada pueda prevenirse. Significa que, además de los factores hereditarios y ambientales, también existen procesos biológicos aleatorios que forman parte de la vida celular.

Aun así, el cáncer rara vez aparece por una sola mutación o por un único error. En general, para que una célula normal se convierta en una célula cancerosa, deben acumularse múltiples alteraciones a lo largo del tiempo.



Dr. Osama Bahsas
Cirugía General y Laparoscopia
Cirugía Oncológica

Entonces, ¿por qué aparece el cáncer?

La respuesta más honesta es esta:

El cáncer aparece por la combinación de múltiples factores: edad, herencia, ambiente, hábitos, procesos biológicos internos y, a veces, cambios aleatorios que todavía no comprendemos del todo.

Por eso, no siempre es posible señalar una única causa. En muchos pacientes no existe un “culpable” claro. Y esto es importante decirlo, porque muchas personas se castigan a sí mismas buscando qué hicieron mal, cuando en realidad la aparición de la enfermedad suele ser mucho más compleja.

Lo importante no es solo preguntarse por qué ocurrió, sino qué hacer ahora

No importa si una persona decide entender su enfermedad desde un punto de vista biológico, religioso, filosófico o una mezcla de todos. Lo importante es comprender que el cáncer es una enfermedad que debe enfrentarse con información, acompañamiento y tratamiento médico adecuado.

En este proceso, el trabajo en equipo es fundamental: médicos, cirujanos, oncólogos, radiólogos, patólogos, enfermería, psicólogos, nutricionistas, rehabilitadores, familia y red de apoyo. El cáncer no se enfrenta solo.

La incertidumbre también forma parte del diagnóstico

Después del diagnóstico suelen aparecer otras preguntas:

- *¿Cómo me irá con el tratamiento?*
- *¿Será más fuerte la enfermedad o el tratamiento?*
- *¿Qué va a pasar con mi familia?*
- *¿Seré lo suficientemente fuerte?*
- *¿Podré soportarlo?*

Estas preguntas son normales. La incertidumbre forma parte de este camino. Muchas veces, el miedo a lo que podría pasar termina siendo tan agotador como la propia enfermedad.

Como médicos, no podemos garantizar resultados absolutos. La medicina no funciona con certezas totales, sino con probabilidades. Lo que sí podemos ofrecer es un plan de tratamiento basado en la mejor evidencia disponible, ejecutado de la mejor manera posible, para aumentar al máximo las posibilidades de un buen resultado.

No siempre podemos controlar todo, pero sí podemos hacer mucho para mejorar las probabilidades.

Dr. Osama Bahsas
Cirugía General y Laparoscopia
Cirugía Oncológica

Un mensaje final

Todos los seres humanos somos biológicamente vulnerables. Todos tenemos, en mayor o menor medida, la posibilidad de enfermarnos. El cáncer no siempre se puede explicar con una sola frase ni con una sola causa. A veces aparece en personas con muchos factores de riesgo; a veces aparece en personas que parecían hacer todo bien y no tenían factores de riesgo aparentes.

Por eso, más que buscar culpa, lo importante es buscar comprensión, atención oportuna, tratamiento adecuado y acompañamiento humano.

Y, como reflexión personal, quizá una de las cosas que más pesa en la vida no es lo que hicimos, sino lo que dejamos de hacer.

Por eso, frente al miedo, a la duda y a la incertidumbre, muchas veces vale más dar el paso, preguntar, atenderse, acompañarse Y tratarse.

*Es esperable que tengas miedo, pero este no
se elimina solo, se transforma con
conocimiento, acompañamiento y esperanza.*