

ENTREVISTA "LA TEORÍA DE CLAUDIA"
INTERVIEWS FOR YOGA AND SCIENCE

SCIENCE SAYS

‘LA TEORÍA DE CLAUDIA’



Claudia Díaz es Médica Cirujana General en la especialidad de Radiología e Imagen Egresada de la UNAM desde hace 18 años. Actualmente trabaja en Boston, Massachusetts.

Está subespecializada en Ultrasonidos (abdomen, mama, tiroides, ginecobstetricia, testículos, pediatría, renal, urgencias, vascular, intervencionismo y sistema músculo esquelético). Es miembro activa de la Sociedad Norteamericana de Radiología, del Instituto Americano de Medicina, de la Sociedad Española de Radiología Médica y del Consejo Mexicano de Radiología e Imagen. Ha trabajado en México, España y Estados Unidos. En el estado de Massachusetts ha trabajado durante 12 años en dos hospitales de prestigio afiliados a Harvard Medical School (MGH).

Tenemos el honor de contar con su tiempo y su experiencia para resolver varias dudas sobre lo último en radiodiagnóstico sobre el cáncer y profundizar un poco sobre el porqué y cómo se produce. Algo que a día de hoy nos preocupa y ocupa a la mayoría de los ciudadanos de todo el mundo. Tal vez su función sea una de las más importantes a la hora de combatir esta enfermedad que afecta y afectará a casi un tercio de la población mundial en los próximos años. La premura de descubrir un cáncer a tiempo es de vital importancia para el desarrollo del tumor y el inmediato tratamiento a seguir.

Yoga And Science

Hola Claudia, ¿cómo estás? Gracias por tu tiempo. ¿Te apetece charlar un rato?

Claudia

Muy bien Fer, claro que podemos charlar, me encantan las conversaciones que tenemos.

YAS

Lo mismo digo, es un placer y un honor. Lo que me encanta de esta situación es que a pesar de que tú estás en una ciudad como Boston, en un hospital, y yo en una aldea en Tailandia, en una escuela de yoga y terapias, el clima y el paisaje es casi el mismo. Seguro que todo a tu alrededor es verde y que está lloviendo.

C

Jajajaaja. Sí, más o menos. Lo único que estarás rodeado de bosques y yo de parques. Tú de vacas y bicicletas y yo de coches y autobuses. Y que tú tienes 25 °C de temperatura y yo, 15°C.

YAS

Qué importante es el entorno, ¿verdad? Se te olvidó comentar que mi comida está en el huerto de aquí detrás de la casa y tú tienes que ir al supermercado a comprarla. Ah, y que como muy tranquilamente en una hora, o a veces en dos.

C

Si lo es ¡Yo hay días que no como o que tengo 15 minutos!

YAS

Mi intención es desmentir una serie de afirmaciones y bulos que la gente del mundo 'terapias alternativas' con escasos conocimientos de anatomía, fisiología, bioquímica o nutrición repiten de manera alarmista y peligrosa. Y por otro lado, también quiero abrir los ojos y la mente a los profesionales y expertos en distintas disciplinas, como tú. Para darnos cuenta de que no sabemos realmente nada sobre la vida y menos sobre la muerte. Y que podríamos aprender mucho los unos de los otros si respetamos y aceptamos otros puntos de vista, teniendo una perspectiva más global de la salud.

C

Por eso me gusta charlar contigo, Fernando, aquí me tienes para escuchar y contarte lo que sé sobre mi trabajo y cual es mi teoría, 'La teoría de Claudia'.

YAS

Sabes que en España están tratando de prohibir las medicinas homeopáticas y la Naturopatía. Creo que en gran medida es porque hay mucho charlatán e iluminado que son un peligro para la salud pública. Lo que me parece hipócrita es que no retiren el alcohol o el tabaco del mercado. Cosas que no entiendo de los sistemas políticos/empresariales.

En este caso hablamos del cáncer, su diagnóstico, sus variantes, cómo evoluciona, cómo prevenirlo o cómo afectan la alimentación y las emociones a nuestro organismo.

C

Yo no he visto relación entre el cáncer y los estados emocionales; pero sólo hablo de mi experiencia. Muchos pacientes con cáncer que veo y les entiendo y con diagnóstico inicial, no les veo personas con bajo tono emocional, en su mayoría.

YAS

¿No crees que es algo más profundo? ¿Deep deep inside? De todos modos esto es muy delicado, ya que sin un estudio apropiado del estado anímico del paciente, decir que está anímicamente bien es un poco precipitado.¿ Conoces el libro de Valentín Fuster y Luis Rojas Marcos donde comparan pacientes de cardiología con pacientes psiquiátricos?

C

Tengo que ver ese estudio, seguro que es muy interesante. Otro factor es que el cáncer se da más en clase socioeconómica alta más que baja, esa es otra variante estadística.

YAS

Interesante. ¿Y debido a?

C

Genética. Es como los casos de enfermedades de la monarquía. Como la hemofilia.

YAS

Ah. ¿Y la genética de donde viene? Es decir, ¿cómo se forma? ¿En función o basado en qué?

C

Los padres pueden tener genes recesivos, al igual que los abuelos, pero los abuelos de los abuelos pueden tener ese daño cromosómico o bien un nuevo gen mutante de generación inicial.

YAS

¿Recesivos? Recuérdame, por favor.

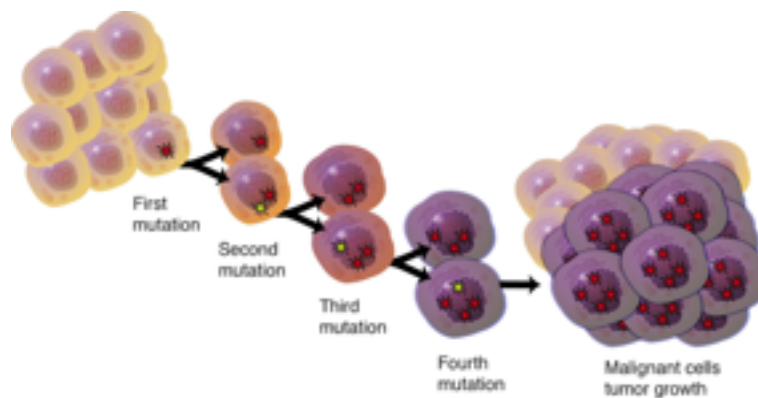
C

Los genes recesivos son genes que se manifiestan en un 25% de sus miembros familiares. Los genes dominantes, en un 50%. Pensemos por ejemplo que los ojos negros son genes dominantes. Y los ojos claros son genes recesivos.

YAS

¿Y cada cuántas generaciones cambia o se modifica o muta?

Si es que tiene sentido la pregunta...



Cells mutation

C

Mutar es impredecible porque puede haber factores externos que originen la mutación. Por ejemplo la radiación, drogas etc.

YAS

Ok. Sí, eso en mi familia está claro. Mi abuelo y mi cuarto hermano tenían los ojos azules. Pero esa información está ahí desde el principio. Es decir, nace o se manifiesta al poco tiempo de nacer, ¿correcto?

C

Llega un momento en que existen personas con un ojo negro y otro claro, esto puede ser un intercambio genético que se da en 1:100000 casos. Hay información genética que está desde el principio... pero ¿acaso conocemos realmente el principio? Por no hablar de los hombres de Neanderthal.

YAS

Claro, como David Bowie. Y tengo una amiga que tiene un perro así. Con un ojo de cada color.

Pero ¿qué pasa con el entorno, los hábitos, el comportamiento, las costumbres, la alimentación, el clima, el ver a papá y mamá día a día, a tus hermanos, moverse o hablar, etc. Eso hace la genética ¿no?

Me encantaría saber si mi genética ha mutado algo con respecto a la de mis hermanos. Aunque sea mínimamente en 20 años.

Si la información que yo entregue sería la misma o comparable a si hubiera llevado otros hábitos.

Supongo que es difícil de averiguar eso a estas alturas.

C

Es un poco complicado, pero aún tienes años de vida. Mi teoría (la teoría de Claudia) es que el cáncer está en los genes, son defectos genéticos que se van modificando de generación en generación pero el defecto está y si a esto le agregamos factores externos del ambiente, costumbres, emociones, etc, puede manifestarse.

YAS

Bien. Buen punto. O sea, despertar a la bestia. Has dicho emociones, me gusta, jajaja.

C

Exacto, jajaja. Sin embargo, personas que no tienen ese defecto cromosómico de sus ancestros y tienen esos mismos factores externos es cuando no se manifiesta el cáncer. Pero esa misma persona en el futuro se mezclará con otra persona que lleva genes paternos o maternos dañados y que con el cruce de genes de sexo opuesto pueden llegar a mutarse sin una causa actualmente estudiada y ahí es donde los médicos decimos aquello de "solo Dios sabe" (risas), porque es verdad que lo decimos aunque no creamos en Dios pero es que estas cosas pasan. Causas que la naturaleza por sí misma manifiesta de esa forma desconocida y sin motivos, como pasa muchas veces con muchos otros fenómenos naturales.

Me refiero al nacer. Y así mismo hay información genética que varía y muta de acuerdo con la teoría de Darwin de la teoría de la selectividad por supervivencia del más fuerte/más débil

YAS

De Dios prefiero no hablar porque este señor/a dice cosas diferentes dependiendo de en que país esté o con quien se relacioné. ¿Y Darwin no está un poco sobrevalorado?

¿Cómo se llama esta mujer americana? La viuda de Carl Sagan. ¿La que hablaba de las bacterias?

Y también está Lamarck y Mendel. Espera, que busco lo de esta mujer.

C

No, no, la teoría de Darwin mola mucho y seguro que conocer la isla Galapagos sería increíble, ya que es donde Darwin hizo sus estudios y teorías. Claro que hoy en día ha habido más científicos apoyando o bien anexando modificaciones de su teoría. Pero si, hay otras opciones. Lamarck y Mendel forman parte de estas teorías.

YAS

Lynn Margulis era su nombre. La teoría de esta mujer deja en entredicho las afirmaciones de Darwin.

C

No la conozco, lo siento, pero la leeré.

Es que al nacer tienes genes que sí se estudian, pero siempre habrá genes que la ciencia no ha descubierto y por tanto no están estudiados para saber cómo se comportan a corta y larga edad.

Lo de los ojos es que es algo o muy dominante o muy recesivo. Pero por qué una mujer tuvo los ojos negros y el hombre azules o viceversa, es parte de las variantes genéticas.

YAS

¿Recomendarías algún tipo de alimentación para prevenir el cáncer?

C

Debido a mi teoría genética 'claudista' (por experiencia) no puedo hablar de dieta para prevenir el cáncer y a pesar de tantos alimentos que científicamente han sido comprobados anticancerígenos.

YAS

O sea, que crees que da igual. O sea, que no cambia nada comer de una forma u otra. Yo pregunto sin segundas... ¿Y el matcha ese que decías que estabas tomando antes? ¿Los antioxidantes? ¿El Kale? ¿Qué opinas de los alimentos ácidos y alcalinos? Me río porque te estoy haciendo una entrevista en toda regla. ¿Me das permiso para publicarla?

C

Of course.

Todo exceso y falta de equilibrio es malo. El matcha es buen alimento así como el Kale y la chia pero en exceso es malo. Variedad alimenticia y equilibrio es lo importante

Yo recomiendo en general una dieta equilibrada pero para cualquier motivo de mantenimiento de la buena salud. Equilibrio y energía positiva, lo dicho antes. No es que diga que da igual comer de una forma u otra, sino que " por si el daño cromosómico está por ahí, mejor comer una dieta sana.

Los alimentos anticancerígenos es bueno consumirlos por el "por si las moscas tengo un defecto cromosómico de mis ancestros o un mutante".

Al final, comer exceso de una cosa u otra por muy sana que sea también puede causar otros daños o no. Un ejemplo es comer un exceso de verduras en personas propensas a colitis. Muchos alimentos con o en semillas a pacientes con poliposis es malo. El exceso en deporte también es malo.

YAS

Malísimo. Dímelo a mí. Que tengo las rodillas de un abuelo. De correr, saltar por la montaña, esquiar, jugar al fútbol y el yoga.

C

Todo en exceso es malo, hasta el amor. Lo que no es malo en exceso es sonreír.

YAS

Correcto, doctora. Pero ¿y si no hablamos de pacientes o de grupos de riesgo? No hablemos de excesos. Obviamente, yo peso 80 kilos y mido casi 2 metros. No le podemos dar la misma dosis a una señora tailandesa de 40 kilos y 1,60 de estatura, ¿verdad? Porque en realidad ahora mismo en exceso se hace todo. Y comemos en exceso hasta los que creemos que somos más sanos.

C

Todo en exceso es malo, hasta el amor. Lo que no es malo en exceso es sonreír.

YAS

Jajajaja. Salen arrugas. Pero sienta tan bien. Eso siempre le digo a mis alumnas. Sonreíd tranquilas, que luego con un poquito de botox se arregla todo. Me considero fan incondicional de las arrugas y las canas. Qué manía tiene la gente de aparentar ser joven eternamente y asocian estirarse la piel con juventud.

C

Las arrugas salen con y sin sonrisa (otro tema a debatir). Es genético.

Jajaja

YAS

Y dale con la genética. Jajaja. ¿Conoces a Bruce Lipton?

Échale un ojo a este artículo de National Geographic sobre las creencias, las sanaciones y el efecto placebo.

Bruce Lipton : <https://www.youtube.com/watch?v=GCG1zj3mxOw>

National Geografic:<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2016/12/healing-science-belief-placebo/?user.testname=none>)

C

No lo conozco, pero voy a revisar esto y el artículo de National Geographic. Perdona, pero los lunes no tengo vida propia: 12 horas sin parar en el hospital.

YAS

Gracias. Mañana seguimos

MOMENTO DE RECAPACITACIÓN

Claudia tiene una cosa muy clara sobre el cáncer, tanto su formación como su experiencia le dicen que la genética es lo más importante a la hora de hablar del cáncer. ¿Quién soy yo para negar esta afirmación a una persona que lleva 18 años dedicada a este asunto? Sí es verdad que hay muchas otras teorías y puntos de vista desde donde observar la enfermedad.

También es cierto que muchas de las preguntas que se les hace a los médicos, la respuesta es, como ella dice: ¡Dios dirá! Pero bromas aparte sobre fe y religión. Si has tenido la curiosidad de ver o conocer a Bruce Lipton o de ver el artículo de National Geographic sobre la fe. Tal vez podamos equilibrar las afirmaciones que unos y otros hacen sobre la evolución y la creación y desarrollo del ADN en el ser humano.

Respetando ambas opiniones, tengo curiosidad por saber qué opina Claudia sobre lo que dice Bruce Lipton, Lynn Margulis y los estudios que se presentan en la revista del NG.

YAS

Tu trabajo está muy relacionado con la tiroides, ¿verdad? ¿Qué opinas de ciertas afirmaciones que hacen algunas personas y libros sobre yoga de ciertas posturas que afectan a la tiroides como que son beneficiosas y que estimulan la tiroides?

C

¿Posturas que afectan a la tiroides? Eso yo no lo compro

YAS

Pues alucinarías. Por este tipo de cosas es por lo que estoy aquí. Te sorprendería ver todo lo que hay escrito en revistas y libros sobre el tema. Te aconsejo que abras cualquier web de yoga. O escribas “shoulder stand for thyroid problems” en internet.

C

¡Ufff! No, no, deja, deja, que me voy a poner de mala leche leyendo eso. Yo me codeo con las tiroides día a día con biopsias, así que ellas no me han dicho de quejarse de posturas ¿Y cómo funciona eso?

YAS

Pues ponen a personas que no han hecho en su vida ni una abdominal, como mujeres de 50 años, en posición invertida con una hiperflexión cervical y todo el peso del cuerpo sobre la charnela cérvico dorsal. Entonces les dicen que es genial para la tiroides.

Lo peor es que les preguntas y no saben responder. Les pregunto: ¿Y cuál es la fisiología de esta acción? ¿Cómo afecta esta postura a la tiroides? Of course they do not know what to answer.

C

Jajaja. Muy buena tu pregunta. Yo les preguntaría: ¿Y si usted considera que un movimiento de yoga causa daño o modifica a la tiroides, qué tipo de daño sería esta? ¿Se agranda? ¿Se encoge, se inflama? ¿Se necrosa? ¿Se calcifica? ¿Se atrofia?

Y obviamente no sabrán qué responder.

Ahora resulta que la tiroides es un músculo con miocitos y sinapsis?

YAS

¿Y de que está hecha? ¿Qué tejido? ¿Y cómo es físicamente? ¿Textura? Imagino que tiene otros tejidos alrededor. Está en la garganta, ¿no?

Y produce hormona de crecimiento y otras... ¿Cómo es la fisiología? ¿Se mueve? ¿Se contrae? Es decir, ¿los tejidos de alrededor pueden hacer que se bloquee o se comprima?

C

La tiroides es una glándula con tejido compuesto por células tiroideas especializadas. La glándula tiroidea es como del tamaño de tu mano abierta rodeando la parte anterior del cuello. Rodea la tráquea. Tiene una consistencia dura, no elástica, mas bien plástica (puede modificar su tamaño y consistencia dependiendo si ésta se invade por crecimientos tumorales o bien por hiper o hipoestimulación).

Los tejidos musculares y ligamentos que la rodean protegen no tan sólo a la glándula sino a los órganos del cuello, tanto glandulares como vasculares. La tiroides produce hormonas tiroideas T4 y su forma activa T3.

La hormona de crecimiento la produce la glándula hipófisis en el cerebro y las funciones de la tiroides están reguladas por la hipófisis.

Las hormonas tiroideas intervienen y afectan a todos los órganos ya que tienen que ver con el metabolismo de lípidos y carbohidratos. Estos interactúan con las catecolaminas que son neurotransmisores (adrenalina, etc) en el sistema nervioso y otros sistemas.

Si existiesen movimientos intensos y constantes de cuello por flexión, extensión y hemirrotación antes se fracturarían los tendones, ligamentos y vértebras. La tiroides se destruye sólo si se diera un traumatismo directo con objeto punzante o cortante o estrangulamiento.



La practica de Yoga no altera su consistencia física. Podría modificar su vascularidad al aportar mas oxigeno y desintoxicar así como pasa con el resto del cuerpo cuando hacemos alguna actividad física equilibrada y acorde con la capacidad, entrenamiento y alimentación de cada individuo

Thyroid ultrasound

YAS

Me ha quedado clarísimo, Claudia. La radiología es imprescindible en la rehabilitación, el médico no tanto, jajajaja. De hecho, casi que mejor no se meta. ¡Es una broma, pero lo digo en serio!

C

Estuve yendo un mes a fisioterapia por “hombro congelado” y desde entonces recomiendo la fisioterapia, es una pasada. Y como el Yoga (que por cierto vi tus videos y hoy mismo empiezo a practicar) se aprende a utilizar y mover los músculos/tendones/ligamentos que comúnmente no utilizamos y ahí vienen los daños crónicos (teoría del uso y desuso)

YAS

Volviendo al tema del cáncer: uno de mis hermanos de los que han fallecido de cáncer (fue de estómago) era un glotón. Un ansioso comiendo. Comía muy mal y mucho. Pasaron dos años hasta que me confesó de qué era el cáncer porque sabía que él solito se lo había buscado y que se lo echaría en cara, que se lo había avisado una y otra vez. Obviamente, nunca se lo eché en cara cuando me enteré, ya era demasiado tarde y no merecía la pena perder el tiempo en reproches. Alcohol, tabaco, problemas económicos, emocionales, dos hijas con dos mujeres diferentes.

Si quieres que te toque la lotería, no hay nada como comprar más papeletas, ¿verdad?

C

Pienso que una persona que tiene el error cromosómico, ya sea hereditario o adquirido (antes de nacer o después de nacer), tiene muchas papeletas de que se manifieste. No solo pienso

que es por un gen, también es la influencia de factores externos que hace que ese error “dormido” se manifieste. O también que sin factores externos se manifieste o no.

No puedo ni quiero dar un absolutismo.

Las emociones tienen que ver mucho con las enfermedades en mi opinión, pero también las personas susceptibles a tenerlas debido a herencia.

YAS

Por eso decía el primer día 50/50, aunque tu digas 80/20 y Lypton 20/80.

C

Bruce comentaba que unos hermanos que se crean en un ambiente de padres que están discutiendo todo el tiempo (en Dianética se llamaría un tipo de engranes) afectan al entrenamiento mental de los hijos y con ello la posibilidad de afección emocional y a su vez manifestación de enfermedades que pasa en un hermano y después al otro. En parte apoyo un poco esto, pero no totalmente en todas las enfermedades. Ya que si existe un error cromosómico en gemelos que han sido separados casi después de nacer viviendo con padres adoptivos en diferente ambiente, ricos, pobres, países diferentes, también se puede llegar a manifestar ese error cromosómico tanto en un gemelo como en otro.

YAS

Habrá de todo en función del individuo y el hogar en cuestión. Eso que explicas primero es el caso perfecto para definir mi casa. Crecimos entre broncas entre papá y mamá que no sabían resolver entre ellos. Una pesadilla emocional, cierto. Supongo que unos hermanos decidieron taparlo con drogas otros con Gestalt y psicoanálisis y otros con deporte y yoga.

C

Repito, para mi visión nada es absoluto. Somos cuerpos humanos hechos de células que están en constante movimiento y con regulación a través de neurotransmisores y hormonas así como factores externos que alteran nuestra homeostasis.

Me gusta mucho la palabra homeostasis porque es lo que busco día a día en mi vida, tratar de mantener un equilibrio tanto físico como emocional

Me gusta filosofar y decir aquello de “ mañana será otro día” “ paciencia” y “ sonríe”.

YAS

Al principio comentabas que el amor en exceso también es malo, ¿lo dices por algo en concreto?

C

Sí, así es. En mi caso, era una persona muy enamoradiza, las etapas de mi vida las clasificaba de acuerdo con la pareja con la que estaba en ese momento. Tenía la enferma teoría de “el hombre da amor para tener sexo y la mujer da sexo para tener amor”.

Y se puede estar genial sin amor a una pareja y sin sexo. El enamorarse es una droga que da felicidad y mucha felicidad por una temporada y ya luego después que uno la pierde, esa falta de droga causa alteraciones físico emocionales que si no aprende uno a adaptarse se llegan a casos fatales.

Enamorarse es una droga que da felicidad, mucha felicidad. Pero por una temporada., luego cuando pierdes ese amor o no es correspondido, esa carencia/

abstinencia afecta a tu estado emocional y físico pudiendo llegar a causar daños fatales.

YAS

Entonces, al final, vamos a estar de acuerdo, las enfermedades emocionales pueden concluir en, ¿cómo has dicho? En un caso fatal. Podría incluso generar un cáncer. Te pongo el caso de la fibromialgia, que es lo que yo domino. Durante dos años estuve trabajando en la asociación de fibromialgia de Madrid.... veía principalmente mujeres. Deprimidas o frustradas por temas principalmente emocionales con sus parejas/relaciones, con todo tipo de dolores inespecíficos; con alteraciones del sueño, con cambios de humor, bueno, en general con una serie de trastornos que además las hacía estar apáticas, no moverse ni hacer ejercicio, comer mal y encerrarse en su propio mundo, queriendo llamar la atención con el infantil truco de: ay me hice pupa, me duele aquí. Y aquí y también cuando hago eso y lo otro. Hasta que al final nadie las cree. Toda su frustración y depresión se van transformando poco a poco en una serie de síntomas que no existían al principio. Se sabotean, empezando con un motivo serio (una relación fallida, un marido que las anula y las domina) y de ahí hacia abajo, 90% anímico.

Obviamente, el sistema autoinmune cae en picado y si los factores externos no acompañan, pues las posibilidades de enfermar aumentan exponencialmente.

YAS

¿Cómo se adquiere un error cromosómico después de nacer?

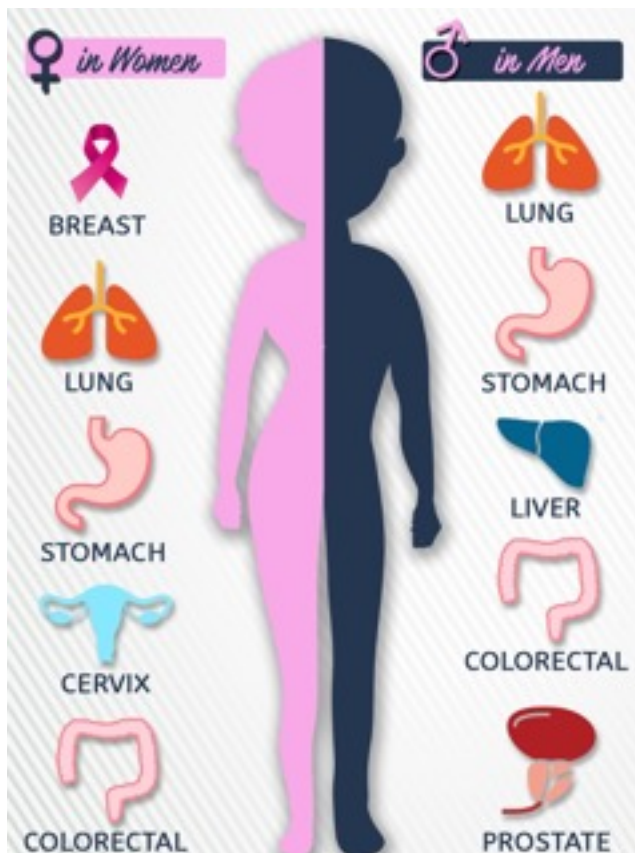
¿Casualidad o causalidad? No me creo mucho las casualidades...

C

Los cambios genéticos que fomentan el cáncer pueden heredarse de nuestros padres si los cambios están presentes en las células germinativas, que son las células reproductoras del cuerpo (óvulos y espermatozoides). Ese tipo de cambios, denominados cambios de la estirpe germinal, se encuentran en cada una de las células de la descendencia. Los genes llevan las instrucciones para producir proteínas, las cuales hacen mucho del trabajo en nuestras células. Ciertos cambios génicos pueden causar que las células evadan los controles normales de crecimiento y se hagan cancerosas. Por ejemplo, algunos cambios génicos/genéticos que causan cáncer aumentan la producción de una proteína que hace que crezcan las células. Otros resultan en la producción de una forma desfigurada de una proteína, por lo tanto no funcional, que normalmente repararía el daño celular.

Mi conclusión, hablando de cambios genéticos y cáncer puedo decir:

El cáncer es una enfermedad genética, es decir, el cáncer es causado por ciertos cambios en los genes que controlan la forma como funcionan nuestras células, especialmente la forma como crecen y se dividen.



Los cambios genéticos causantes de cáncer pueden también adquirirse durante la vida de una persona, como resultado de errores en el ADN que ocurren al dividirse las células o por exposición a sustancias carcinógenas que dañan el ADN, como ciertas sustancias químicas en el humo de tabaco, o la radiación, como los rayos ultravioleta del sol.

5 top cancer in women and men

YAS

Pero entonces, ¿qué diferencia hay entre la información como la de los ojos y la de tener posibilidad de tener un cáncer? ¿Por qué unos genes mutan y otros no?

C

Los cambios genéticos que ocurren después de la concepción se llaman cambios somáticos (o adquiridos).

También hay tipos de cáncer que se manifiestan a consecuencia de la presencia de virus en las células como lo es el cáncer cervical debido a la presencia del virus de papiloma humano.

Debido a que cada persona por mucho que se haga estudios genéticos siempre va a ser difícil saber si en un futuro tendremos cáncer o no. Por tanto, lo recomendable es tener una vida equilibrada en alimentación y ejercicio. Saber controlar nuestras emociones con una vida lo más tranquila posible y meditada, evitar estímulos externos como el tabaquismo, drogas, enfados, sexo sin protección etc.

Al final no es que te diga de forma absoluta que el estado de ánimo y las emociones no se relacionen con que las personas tengan cáncer o no, esto pudiese influir, ¿por qué no? Ya que cuando se vive en depresión los neurotransmisores y otras sustancias en el organismo pueden tener niveles desequilibrados.

Pero eso sí, te digo que el cáncer lo he diagnosticado tanto en pacientes alegres como tristes, profesionales y amos y amas de casa, deportistas y no deportistas, así como también personas que tienen una buena alimentación.

En otros tiempos el cáncer se veía en países desarrollados, sin embargo hoy en día la incidencia de cáncer está aumentando en la población de clase socio económica media y baja.

Pero esto también será debido a que la clase media y baja hoy en día ya es un poco más accesible a acudir a la detección temprana. La relación de cáncer y estatus socio económico es controvertida.

Al final, no por prevenir cáncer vamos a tener una vida sana. También se pueden prevenir muchas enfermedades que sí que están muy relacionadas con la buena o mala alimentación como son la Diabetes y la Hipertensión que también tienen correlación con factores de predisposición hereditaria.