

10 mitos sobre el cáncer de mama

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres de todo el mundo, causado por la multiplicación anormal de las células del seno, que puede tener como consecuencia la formación de tumores en distintas partes del tejido mamario.

Se trata de una enfermedad que **afecta mayoritariamente a mujeres de entre 45 y 70 años** de edad y especialmente en los países en desarrollo, donde la mayoría de los casos se diagnostican en fases avanzadas. Para conocer más sobre los factores y los grupos de riesgo te invitamos a leer esta [nota](#).

Cáncer de mama en Argentina

- El cáncer de mama es la enfermedad oncológica con mayor incidencia en mujeres (71 casos por cada 100 mil). Solo se presenta en el 1% de los hombres.
- Es la primera causa de muerte por tumores (5.600 por año).
- Existe una gran diferencia en la tasa de mortalidad entre diferentes provincias: mientras Jujuy y Santiago del Estero tienen un índice bajo, San Luis y la ciudad de Buenos Aires son los lugares en donde se da una mayor cantidad de decesos.
- Por cada 100 mil mujeres de alrededor de 50 años, 41,6 padecen cáncer de mama que les provoca la muerte. La tasa aumenta a 215,8 hacia los 80 años o más.
- Más del 75% de las mujeres que lo padecen no tienen ningún antecedente familiar.

10 falsos mitos sobre el cáncer de mama

Mito #1: “tener cáncer de mama es una sentencia de muerte”.

FALSO. El cáncer se puede detectar y tratar en su fase temprana, cuanto más pequeño es el tumor, mayor es la posibilidad de sanación y menos agresivo es el tratamiento. En el caso de que se hubiese extendido, también existen terapias que pueden combatirlo e, incluso, mejoran la calidad de vida. **Siempre se está a tiempo para recibirlos.**

El autoexamen mamario periódico y la mamografía permiten detectarlo en forma precoz para tratarlo a tiempo y aumentar las chances de curación.

Mito #2: “si no tengo antecedentes familiares, no tendré cáncer”.

FALSO. Si bien la predisposición hereditaria es uno de los principales factores de riesgo, más del 80% de las mujeres afectadas por cáncer de mama no tiene antecedentes familiares. Por eso, **es recomendable realizar los controles periódicos correspondientes**, con un examen físico anual por parte de un profesional.

Respecto a la periodicidad del estudio, se aconseja realizarlo cada dos años, a partir de los 40 y, luego de los 50, anualmente. En el caso de tener algún antecedente vincular, puede realizarse antes de esa edad.

Los antecedentes de ambas ramas de la familia, materna y paterna, son igualmente importantes.

Mito #3: “el cáncer de mama no se da hasta la menopausia”.

FALSO. Por más que sea cierto que la propensión a padecerlo aumenta con los años (más del 70% se producen en mujeres mayores de 50), los tumores de mama pueden aparecer a cualquier edad. Por ello, **es importante consultar ante la presencia de síntomas.**

Mito #4: “no se puede hacer nada para evitar la enfermedad”.

FALSO. Está demostrado que la vida sedentaria, la obesidad en la postmenopausia, una dieta rica en grasas saturadas y el tabaco, entre otros

factores, aumentan el riesgo de cáncer de mama. Por lo tanto, para prevenirlo **se recomienda practicar un estilo de vida saludable**:

- adopta una dieta rica en frutas y verduras, y baja en grasas,
- realiza ejercicio físico,
- no fumes o deja de hacerlo,
- modera el consumo de alcohol.

Mito #5: “tener los pechos pequeños ayuda a ser menos propensa al cáncer de mama”.

FALSO. El tamaño de las mamas no tiene relación con la probabilidad de tener cáncer.

Mito #6: “los corpiños con aro o dormir con el corpiño puesto dificultan la circulación sanguínea y pueden desencadenar el cáncer”.

FALSO. No existe relación alguna entre la ropa interior y el riesgo de desarrollar la enfermedad. Sin embargo, es aconsejable utilizar un corpiño que no ajuste demasiado ni comprima los pechos porque esto puede provocar dolores en las mamas o hematomas.

Mito #7: “no hay posibilidad de padecer cáncer de mama si se ha padecido otro cáncer con anterioridad”.

FALSO. El riesgo aumenta si previamente se ha sufrido otro tipo de cáncer como el de colon o el de ovario.

Mito #8: “la ingesta de anticonceptivos y el uso de antitranspirantes favorece la aparición del cáncer de mama”.

FALSO. No hay una evidencia científica que demuestre que los anticonceptivos orales producen cáncer de mama en la población sin antecedentes familiares ni personales. En el caso de los antitranspirantes, su

utilización es segura y no representa ningún riesgo. A lo sumo, la aparición de alguna reacción alérgica en personas con la piel muy sensible.

Mito #9: “tener hijos y amamantarlos es una protección segura contra el cáncer de mama”.

FALSO. Si bien es cierto que tener hijos y amamantarlos antes de los 30 años reduce el riesgo, no es una garantía contra el cáncer de mama.

Mito #10: “comer pollo aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama”.

FALSO. Existe la creencia de que a los pollos se les inyectan hormonas para que logren un mayor crecimiento en menor tiempo. Sin embargo, no cuentan con ninguna sobrecarga hormonal y, además, **es una carne blanca que debe incluirse en toda dieta equilibrada.**

La herramienta más efectiva para reducir la mortalidad por cáncer de mama es su detección temprana. Para ello, es vital que todas las mujeres se realicen frecuentemente el autoexamen mamario y recurran a su ginecólogo de confianza ante cualquier duda o inconveniente.

Fuentes:

- *Entrevista al médico oncólogo Ricardo Kirchuk (M. N. 57.991).*
- *Organización Mundial de la Salud (OMS).*
- *Ministerio de Salud de la Nación.*