

# El conocimiento es la herramienta más poderosa para ganarle la batalla al cáncer de mama.

Por Valeria Testa



Una de cada ocho argentinas padece cáncer de mama. Y, según datos de Fundación para la Investigación y Prevención del Cáncer (FUCA), cada año se diagnostican entre 15.000 y 18.000 nuevos casos. La detección temprana y ciertos hábitos saludables aumentan las probabilidades de sanar. Pero, además, es fundamental que estés bien informada. Por eso, consultamos con los especialistas para que nos enseñen qué hay de cierto en algunas creencias relacionadas con esa enfermedad.

## - Comer pollo aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama

*“Una presunción popular vincula el consumo de pollo con la patología por cuestiones relacionadas con las hormonas, pero no hay ninguna evidencia científica que permita comprobarlo”,* asegura el mastólogo Jorge Piccolini (H), del Hospital Italiano de Buenos Aires ([www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)).

## - Las pastillas anticonceptivas son riesgosas

*“No está demostrado que los anticonceptivos orales produzcan cáncer de mama en las mujeres que no tienen antecedentes familiares o personales de esa enfermedad. No obstante, conviene optar por los de baja dosis hormonal”,* recomienda la mastóloga Karina Pesce, coordinadora académica de la Fundación Argentina contra el Cáncer (FACEC) y codirectora de PENSAR en Salud ([www.pensarensalud.com.ar](http://www.pensarensalud.com.ar)).

*“El ginecólogo debe evaluar distintos factores como tu edad, la existencia de antecedentes familiares y personales de distintas enfermedades, y si fumás o no. De acuerdo a esos datos, te asesorará sobre el método más adecuado para vos”,* especifica Piccolini.

## - Conviene no amamantar

¡Al contrario! *“Algunas investigaciones sugieren que la lactancia podría disminuir ligeramente el riesgo de cáncer de mama. En un reciente estudio se observó que la protección fue aún más fuerte para las mujeres que habían amamantado durante seis meses o más”,* dice Pesce.

Piccolini explica: *“Se sabe que en las mujeres que han tenido más de un hijo se da una ligera disminución del riesgo de cáncer de mama en comparación con las que no son madres, y algo similar sucede con las que amamantan y las que no lo hacen”.*

- **No hay que dormir con el corpiño puesto ni usar el modelo con aro**

Nada que ver. *“La confusión puede surgir porque usualmente se recomienda optar por la ropa interior cómoda: la que es muy ajustada puede causar dolor o lastimar la piel. Ningún modelo de corpiño causa la enfermedad”*, aclara Pesce.

- **No uses desodorante antitranspirante**

La mastóloga asegura: *“Los componentes de ese producto no causan ni estimulan el cáncer de mama”.*

- **Cuando no existen antecedentes familiares, el riesgo de contraer cáncer de mama es realmente bajo**

Esto no es así. Según la Sociedad Argentina de Mastología ([www.samas.org.ar](http://www.samas.org.ar)), más del 75% de las mujeres que padecen la enfermedad no tiene ningún antecedente familiar.

*“Para evaluar si la historia de una mujer aumenta el riesgo, se tiene en cuenta el número de familiares afectados, el grado de parentesco y la edad a la que esas otras mujeres desarrollaron la enfermedad”*, dice Piccolini.

- **Los implantes mamarios son muy peligrosos**

Según el mastólogo Eduardo González, de la Sociedad Argentina de Mastología, no se comprobó una relación causa-efecto entre las prótesis mamarias y el cáncer de mama. De hecho, su colocación no está prohibida en ningún país. De todos modos, este especialista recomienda que, antes de entrar al quirófano, consultes a un mastólogo.

- **Un bulto en el pecho es un mal síntoma**

El Ministerio de Salud de la Nación aclara que la mayoría de los nódulos no son cáncer. Sin embargo, si notás cualquier protuberancia o síntoma en la mama, te conviene consultar al médico lo antes posible.

## Algunas verdades

Los especialistas consideran que el cáncer de mama es una enfermedad multifactorial. *“Esto significa que para su desarrollo se tienen que combinar distintos factores genéticos, ambientales y hormonales”*, explica Piccolini.

Otras instancias que predisponen a la aparición de la enfermedad: *“El inicio de la menstruación a edad temprana, la menopausia a edad tardía (después de los 55 años),*

*ser madre primeriza después de los 30 o no haber tenido hijos. También, la obesidad, el sedentarismo y beber más de dos copas de vino por día”, detalla Pesce.*

Dos de cada tres tumores malignos se producen por causas evitables. Por ejemplo: más del 35% de ellos se asocian con una alimentación inadecuada. Es muy importante que mantengas hábitos y un estilo de vida saludables.

Pesce recomienda comer pocas grasas, reducir el consumo de azúcar, carnes rojas, embutidos y ahumados. También, realizar actividad física de forma periódica, mantener un peso adecuado, no fumar y disminuir el consumo de alcohol.

*“Si bien el cumplimiento de estas recomendaciones disminuye el riesgo, no lo anula. Por eso, los estudios de detección precoz deben formar parte del control periódico de la mujer”, enfatiza Piccolini. El chequeo ginecológico anual es clave. “Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, menos agresivos serán los tratamientos y mayores las posibilidades de curación. Las estadísticas indican que el 80% de las mujeres con cáncer de mama se curan si este es detectado a tiempo”, asegura Piccolini.*

Fuente: Revista Cosmopolitan - <http://www.cosmo.com.ar/2015/10/la-info-que-puede-salvar-tu-vida/>