De acuerdo con la información publicada por el Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS), el número de personas fallecidas por cáncer de mama en Chile fue de 1.657 personas en 2023, con una tasa de mortalidad correspondiente a 8,52 defunciones por cada 100.000 habitantes. A pesar de la información disponible, existen muchos mitos en torno a esta enfermedad.

1. ***La genética es el único factor de cáncer de mama***

La **Dra. Marcia Valenzuela, cirujana de mama de Clínica Santa María,** advierte: “Una de las creencias más comunes es pensar que, si no hay antecedentes familiares de cáncer de mama, no se está en riesgo. Esto no es cierto. La mayoría de los casos ocurren de manera esporádica, sin una causa hereditaria. “.

Anuncio Patrocinado

Asimismo, la especialista explica que existen factores de riesgo modificables y no modificables. “El factor de riesgo más importante es ser mujer, ya que afecta mucho más a la población femenina que a los hombres. La edad también juega un rol clave, ya que la probabilidad de tenerlo aumenta a partir de los 40 años, incrementándose aún más después de los 50”, comenta la cirujana de mama.

Respecto a los factores modificables, dice la doctora Valenzuela, mantener un estilo de vida saludable es crucial. “Hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y reducir el consumo de alcohol pueden contribuir a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama”, indica.

2) Los bultos son el principal síntoma

La **Dra. Eva García, jefa de Oncología de Clínica Dávila Vespucio,** detalla: “El cáncer de mama no implica que la paciente se tenga que tocar una masa o un bulto. Inicialmente podrían aparecer signos y síntomas distintos como, por ejemplo, el enrojecimiento de la piel y de la mama, secreción del pezón blanquecina o rojiza, la que puede ser maloliente. En cambio, cuando pensamos en una etapa avanzada, los signos de alarma pudiesen ser un bulto visible y palpable con asimetría evidente de la mama”.

3) El cáncer de mama se puede prevenir

“Esta patología no tiene tanta prevención, sino más bien la detección precoz hará que mejore la sobrevida y que la enfermedad no vuelva. Entonces, si lo detectamos a tiempo, el cáncer estará en etapas tempranas y esas pacientes tendrán un 95% de esperanza de vida a los 5 años, incluso, dependiendo del subtipo, puede ser más. Además, después del tratamiento las pacientes se reincorporarán a su vida normal en una etapa temprana”, explica la **Dra. Marcela Amar, cirujana de mama de Clínica Dávila**.

4) Solo se requiere la mamografía para la pesquisa de esta enfermedad

El **Dr. Claudio Rath, ginecólogo y mastólogo de Clínica Ciudad del Mar,** enfatiza: “De acuerdo a las recomendaciones de diferentes sociedades científicas, la edad de inicio de tamizaje es desde los 40 años, según las normas norteamericanas, y a partir de los 50, según las normas europeas. En Chile, recomendamos el inicio de la mamografía desde los 40 años. Para mejorar la efectividad del examen lo ideal es hacerlo todos los años. En mujeres en edad fértil es más probable encontrar mamas densas, por lo que habitualmente debe solicitarse como estudio tanto la mamografía como la ecotomografía mamaria”.

5) No se puede hacer nada para disminuir las probabilidades de tener cáncer de mama

La **nutricionista de Clínica Biobío, Carola Pantoja**, dice que existen evidencias científicas que demuestran que el tipo de dieta es uno de los factores de riesgo o desarrollo de cáncer de mama. “Las mujeres obesas o con sobrepeso tienen mayor probabilidad de tenerlo que las que tienen un peso normal”, asegura.

Además, explica que los efectos protectores son evitar el consumo de grasas saturadas, carnes rojas o procesadas y sacarosa; y aumentar la ingesta de frutas, verduras, granos enteros, lácteos descremados, alimentos ricos en fibra, vitamina C, betacaroteno y vitamina E.

En tanto, el mastólogo de Clínica Ciudad del Mar señala que la OMS entregó en sus guías tres recomendaciones cruciales para disminuir la incidencia: evitar el sedentarismo, la obesidad y disminuir el consumo de alcohol.

y tú, ¿qué opinas?