

# Lifelines

from the National Cancer Institute



## **Realidad o ficción del cáncer: hay que distinguir entre mitos y buena información**

*Por el Instituto Nacional del Cáncer*

Para muchas personas, el cáncer todavía es uno de los diagnósticos más temidos de la medicina moderna. Pero mucho de este temor proviene de mitos que han circulado por años, a pesar de la buena información disponible. De hecho, se han resuelto muchos de los misterios del cáncer y se ha tenido gran éxito en curar a pacientes y en ayudarles a vivir más y a tener vidas más prósperas. A pesar de los avances en el tratamiento y en el pronóstico del cáncer, muchos siguen creyendo en mitos que rodean esta enfermedad. En particular, estudios han mostrado que los hispanos tienen más probabilidad que los blancos de mantener algunas creencias erróneas sobre el cáncer.

Es importante distinguir la realidad de la ficción. Algunos de los mitos más comunes del cáncer no solamente cultivan ideas y temores falsos, sino también pueden interferir con el pensamiento y comportamiento de las personas al enfrentarse al cáncer, ya sea en sí mismos o en un ser querido. Es importante que los mensajeros de salud de la familia y de la comunidad cuenten con la información más precisa del cáncer. En muchas familias hispanas, con frecuencia, es la mujer quien se encarga del hogar. Es bueno que estos mensajeros de salud como las personas que les escuchan estén conscientes de los mitos del cáncer más comunes para que la mala información no sea impedimento para ser asesorados por un profesional médico.

### ***¿Qué pasará si me diagnostican cáncer?***

**Mito - El cáncer es una sentencia de muerte.** La realidad es que más de 12 millones de supervivientes del cáncer están viviendo en los Estados Unidos. Gracias a mejores tratamientos y a diagnósticos más tempranos de ciertos cánceres, más de 3 de cada 5 pacientes con cáncer están con vida después de 5 años de sus diagnósticos. Para niños, el índice de supervivencia a 5 años es 4 de cada 5.

### ***¿Quién puede presentar cáncer y por qué?***

**Mito - El cáncer es contagioso.** Usted no puede contagiarse de cáncer de otra persona que tiene esa enfermedad. Lo que se pueden transmitir entre personas son microorganismos (virus y

bacterias) y algunos de estos pueden causar cáncer. Los inmigrantes hispanos recientes quizás presenten un riesgo más alto de algunos cánceres causados por organismos infecciosos si existe una mayor frecuencia de infecciones relacionadas en sus países de origen.

**Mito - Si el padre o la madre, o un familiar cercano tuvo cáncer, usted lo heredará.** El cáncer aparece cuando los genes cambian en ciertas formas, pero muchos de dichos cambios ocurren durante el transcurso de la vida de una persona y no son heredados. Pero algunos cambios en los genes que causan cáncer sí lo son. Así que es importante consultar con un médico si algún cáncer parece que es hereditario en su familia.

**Mito – La gente padece cáncer de. . . (Simplemente escriba en este espacio lo que ha escuchado).** Los científicos están realizando investigaciones continuamente para determinar si ciertas sustancias naturales o producidas por el hombre causan cáncer. Investigación demuestra que lo siguiente **no** es probable de causar cáncer: teléfonos celulares, hornos microondas, agua fluorada, tintes de pelo, desodorantes, azúcar, endulzantes artificiales como sacarina y aspartamo, y campos magnéticos de baja frecuencia producidos por cables eléctricos y aparatos electrodomésticos.

*¿Qué es lo que usted puede hacer?*

**Mito - Usted no puede controlar su riesgo de cáncer.** Aunque los científicos no han descubierto cómo prevenir el cáncer por completo, hay cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo de ciertos cánceres. Por ejemplo:

- No fumar o dejar de fumar reduce notablemente su riesgo de presentar cáncer de pulmón y de morir por esa enfermedad.
- Mantener un peso saludable y actividad física disminuyen su riesgo de varios cánceres.
- Las vacunas contra los virus del papiloma humano (VPH) previenen infección que causa la mayoría de los cánceres de cérvix. Y los exámenes selectivos de detección rutinarios para cáncer de cérvix detectan la mayoría de las anomalías cervicales para que puedan ser tratadas antes de que se conviertan en cáncer.
- Los exámenes selectivos de detección del cáncer colorrectal reducen el riesgo que se formen dicho cáncer y que muera uno por cáncer colorrectal.
- Para mujeres que tienen 40 años de edad y más, realizarse mamografías con regularidad reduce la probabilidad de morir por cáncer de seno.

**Mito - Sus actitudes y creencias le pueden ayudar a vencer el cáncer.**

Desafortunadamente, a pesar de muchos estudios, esto aparenta ser un mito. Pero una actitud positiva puede mejorar la calidad de su vida durante y después del tratamiento. Muchas personas dicen que enfocarse en los placeres de la vida y en las cosas que pueden controlar les ayuda a superar el tratamiento del cáncer. Compartir momentos con familiares y amigos, dedicarse a pasatiempos y a actividades cuando sea posible, y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida pueden ayudarle a uno a manejar las tensiones y las preocupaciones del cáncer.

Estas son sólo algunas de las ideas falsas y erróneas que pueden confundir y mal-informar a la gente sobre el progreso que se está haciendo en la prevención, en la detección y en el tratamiento del cáncer. Usted puede obtener más información del Instituto Nacional del Cáncer (NCI) sobre la prevención y la detección del cáncer.

*El Instituto Nacional del Cáncer dirige el Programa Nacional del Cáncer y el esfuerzo de los Institutos Nacionales de la Salud para reducir drásticamente el gravamen del cáncer y mejorar las vidas de los pacientes con cáncer y de sus familias, por medio de la investigación de la prevención y de la biología del cáncer, de la creación de nuevas intervenciones y de capacitar y proveer mentores a nuevos investigadores. Para obtener más información sobre el cáncer y el tabaquismo, visite el sitio web del NCI en <http://www.cancer.gov/espanol> o llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). Hay más artículos y videos de la serie Lifelines adaptados a culturas diferentes en [www.cancer.gov/lifelines](http://www.cancer.gov/lifelines).*