

Desmuntant falsos mites sobre el càncer

Salut impulsa una campanya contra els més estesos

Reportatge

AURI GARCIA MORERA
BARCELONA

Els ciutadans poden fer coses, com tenir hàbits de vida saludables, per reduir el risc de patir un càncer. A més, si tenen coneixements sobre la malaltia, es pot guanyar un temps rellevant en el diagnòstic i el tractament. Aquest és el missatge del departament de Salut per al Dia Mundial contra el Càncer d'aquest dilluns. "El paper del ciutadà és fonamental", resumeix Carles Constante, director general de Planificació i Recerca en Salut. En aquesta línia, el departament ha posat en marxa una campanya informativa per desmuntar els falsos mites més estesos sobre el càncer. Aquesta informació es difondrà a les pantalles de les sales d'espera dels centres sanitaris.

El dolor i la mort
Es pot tenir sense notar dolor, i la meitat de pacients ho superen
El doctor Josep Maria Espinàs, del Pla Director d'Oncologia, explica que, en contra del que es creu, "molts càncers no provoquen dolor en la fase inicial". Per tant, es pot tenir càncer sense notar dolor. Els programes de detecció precoç, doncs, són molt importants. També és falsa la creença que el càncer és una sentència de mort. "Més de la meitat de pacients sobreviuen", diu el doctor Ignacio Blanco, de l'Institut Català d'Oncologia.



Proximitat
La informació es divulgarà a les pantalles de les sales d'espera dels centres

Rigor
Salut creu que cal limitar-se al que diuen les evidències científiques

Genètica i desodorants

En general no és hereditari, i l'ús de desodorants no el provoca

El doctor Blanco assegura que "només entre el 5% i el 10% dels càncers poden ser hereditaris". Tenen molta més importància els factors ambientals. A més, al contrari del que es creu, l'ús de desodorants o el fet d'haver rebut un cop al pit no són factors que provoquin càncer de mama. L'excés de pes en la menopausa, fer poc exercici i l'alcohol sí que n'augmenten el risc.

No és el destí, ni l'estrès

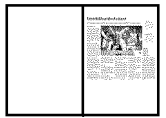
Portar un estil de vida saludable redueix el risc de tenir la malaltia

Blanco també respon als que creuen que el càncer és cosa del destí: "No, és una malaltia multifactorial, i està demostrat que portar un estil de vida saludable, sense fumar i amb una dieta saludable, en redueix el risc". Pel que fa al fet que l'estrès pugui ser una causa de la malaltia, assegura que també és fals. En tot cas, el que pot passar és que l'estrès comporti tenir uns hàbits poc saludables.

Herbes i actitud no curen

Seguir escrupolosament el tractament és el que cura

Espinàs afegeix que les herbes "poden ajudar a portar-ho millor, però no curen". I, en qualsevol cas, cal informar els metges per evitar problemes. Tenir una actitud positiva tampoc cura: "És normal estar trist o enfadat, i el més important és seguir el tractament planificat". Tant en causes com en solucions, segons Salut, cal limitar-se al que diuen les evidències científiques. ■



Desmitificando el cáncer

Salud lanza una campaña que pone por tierra falsos mitos de la enfermedad

Ana Domingo Rakosnik

BARCELONA-Para la conselleria de Salud, un ciudadano informado es un paciente que se empodera de su salud y que, por lo tanto, adquiere buenos hábitos para tener una vida más plena y prevenir enfermedades. Por ello, y con motivo de la celebración del Día Mundial contra el Cáncer el próximo 4 de febrero, la Generalitat lanza una campaña en los centros de atención primaria que pretende desterrar falsos mitos en torno al cáncer.

El cáncer se hereda

Es falso. Sólo entre un 5 y un 10 por ciento de los casos existe una predisposición genética a desarrollar algún tipo de tumor. Que un progenitor sufra o haya sufrido un cáncer no significa que sus hijos vayan a padecerlo en un futuro. Tiene mucha más incidencia en el desarrollo de un cáncer no alimentarse correctamente, no hacer ejercicio, fumar o excederse con el alcohol, por ejemplo.

Una muerte segura

Aunque la incidencia del cáncer aumenta, entre otros factores, por el envejecimiento de la población, más de la mitad de los pacientes supera la enfermedad. En este sentido, es muy importante seguir las indicaciones médicas y participar de los programas de cribado precoz, como en el caso del cáncer de mama, colon o el cáncer de cuello de útero.

No se puede evitar

El destino no marca que se vaya a sufrir un cáncer. El estilo de vida es clave en la prevención, ya que sí que está demostrado que seguir pautas no saludables aumenta las posibilidades de desarrollar un tumor maligno. Además de los

Efe



ejemplos citados anteriormente, los expertos también recomiendan no exponerse al sol excesivamente, vacunarse, ya que algunos tumores vienen provocados por virus, el exceso de peso o las sustancias nocivas.

El estrés

Ni el estrés, ni las microondas potencian la aparición del cáncer. Eso sí, los expertos señalan que, habitualmente, al estrés se le asocia hábitos de alimentación o un consumo excesivo de alcohol y tabaco fomentan que las células malignas proliferen.

Cáncer de mama

Existe la creencia de que utilizar ciertos desodorantes, sujetadores o haber recibido un golpe en el

pecho pueden desencadenar un cáncer de mama. Es falso. No existe evidencia científica.

Provoca dolor

En las primeras fases, el cáncer puede pasar totalmente desapercibido porque no existen síntomas ni dolor. Según Salud, el 25 por ciento de los pacientes no sufrirá dolor durante la terapia, y el resto podrá controlarlo con fármacos sencillos. De los que pueden padecer dolor, entre el 10 y el 15 por ciento necesitará alguna medida intervencionista, como anestesia o cirugía, pero cabe señalar que Cataluña es pionera en este tipo de terapias.

Medicina alternativa

Esta no cura, pero puede ayudar

a convivir con el cáncer y a sobrellevar mejor el tratamiento. Es importante comunicar la toma de hierbas o productos alternativos al oncólogo para evitar interferencias con la terapia convencional.

Soy culpable

En ningún caso la tristeza o depresión llevan al cáncer, aseguran desde Salud, aunque una actitud positiva puede ayudar a encarar mejor el tratamiento.

Ser positivo

No cura, aunque ayuda. El paciente tiene derecho a enfadarse y estar triste. Por contra, sí es cierto que encarar el proceso terapéutico con mejor humor facilita un seguimiento más escrupuloso de los tratamientos.

LAS CIFRAS

33.700

casos nuevos se diagnostican al año en Cataluña. De éstos, 20.000 diagnósticos corresponden a hombres. En ellos, el cáncer que más incidencia tiene es el de próstata, mientras que en las mujeres es el de mama.

44.300

diagnósticos nuevos de cáncer se realizarán en 2020, según previsiones de la conselleria de Salud. El envejecimiento de la población es el principal factor del aumento de casos. De éstos, 26.000 serán de hombres.

Cada año se diagnostican 200 casos de cáncer infantil, tema sobre el que versa la popular serie «Pulseras rojas»

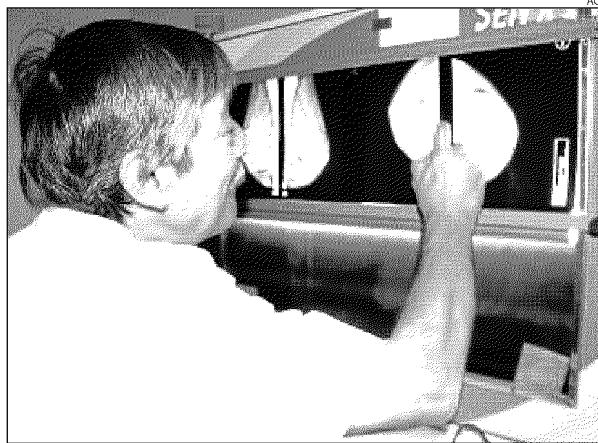
Cada uno de los mitos que la Generalitat pretende ahora desterrar son ideas preconcebidas con las que pacientes y familiares de enfermos llegan a la consultas médicas tras el diagnóstico, son inquietudes de los afectados por el cáncer que los profesionales han ido recogiendo y respondiendo a lo largo de su carrera, son preguntas que poco a poco dejarán de plantearse si el objetivo de Salud (que el ciudadano sea responsable de su salud) se cumple. De hecho, sólo así, y con ayuda de los avances médicos, se podrá evitar que el vivir más años implique más probabilidades de desarrollar un cáncer, porque no sólo es cuestión de vivir más años, sino de hacerlo con la mejor calidad posible.

SALUT PREVENCIO

Campanya per eradicar falsos mites sobre el càncer

Neguen que sigui hereditari o que el causi l'estrès

[BARCELONA] El càncer, per regla general, ni és hereditari, ni el causen l'estrès o els microones; tampoc s'és més propens a tindre'n quan s'és pessimista o depressiu i no el curen les herbes medicinals. Aquests són només alguns dels falsos mites reunits per oncòlegs i Generalitat per combatre'ls. Abans de la commemoració, el 4 de febrer, del Dia Mundial Contra el Càncer, el departament de Salut de la Generalitat i l'Institut Català d'Oncologia van fer públic ahir un llistat de les falses creences més esteses entre la població sobre el càncer. El director de Planificació i Investigació en Salut del departament de Salut, Carles Constante; el responsable de la unitat de consell genètic de l'Institut Català d'Oncologia, Ignacio Blanco, i el responsable del pla director d'oncologia, Josep Alfons Espinàs, van donar a conèixer els falsos mites sobre aquesta malaltia. La creença que el càncer és hereditari és falsa, segons Ignacio Blanco, que va reconèi-



Un metge analitzant una mamografia.

xer, no obstant, que entre un 5 per cent i un 10 per cent dels casos detectats sí que presenten una predisposició hereditària en determinats tipus de càncer que es repeteix en diverses generacions d'una mateixa branca familiar.

Altres falsos mites són que el càncer sempre provoca do-

lor, quan en les fases inicials no és així, va assegurar Espinàs, tot i que en un 75 per cent dels casos, les persones amb aquesta malaltia sí que poden tindre dolor al llarg del procés. El metge va assegurar que en els càncers avançats es faciliten mesures com la radioteràpia per calmar el dolor.



SANIDAD ■ NIEGA RELACION DIRECTA CON MICROONDAS, EL ESTRÉS Y LA HERENCIA

Una campaña de Salut pretende desmontar los 'falsos mitos' del cáncer

■ La Conselleria de Salut de la Generalitat y el Institut Català d'Oncologia (ICO) han impulsado una campaña para desmitificar nueve «falsos mitos» sobre el cáncer, que niegan, por ejemplo, que el microondas, el estrés, el uso de desodorantes y de ciertos sujetadores provoquen la enfermedad.

Con motivo de la celebración del Día Mundial contra el Cáncer

el próximo lunes, las salas de espera de hospitales y centros de atención primaria catalanes exhibirán en pantallas ubicadas en las salas de espera una serie de cápsulas de vídeo que quieren acabar con «falsas creencias» extendidas entre la población.

El líder del Pla Director d'Oncologia de la Generalitat, Josep Alfons Espinàs, explicó que en esta suerte de decálogo se inclu-

ye la creencia de que «si alguno de los progenitores ha tenido cáncer, su hijo también lo tendrá», cuando en realidad el cáncer hereditario supone entre un 5% y 10% de casos, y en los casos flagrantes se establecen medidas de detección precoz.

La campaña también niega que el cáncer sea una «sentencia de muerte», habida cuenta de que actualmente más de la mi-

dad de los pacientes de cáncer superan la enfermedad, y también desvincula totalmente el uso de desodorantes y de ciertos sujetadores con aro de la enfermedad.

Terapias alternativas

Sobre el estrés, Espinàs dijo que no hay una relación directa, aunque remarcó la necesidad de seguir estilos de vida adecuados. Negó que existan hierbas medicinales curativas, y advirtió sobre algunas «interacciones» negativas que pueden establecer con la terapia aplicada, por lo que pidió a los pacientes que comuniquen a sus médicos si siguen alguna terapia alternativa.

La Generalitat ataca alguns falsos mites sobre el càncer

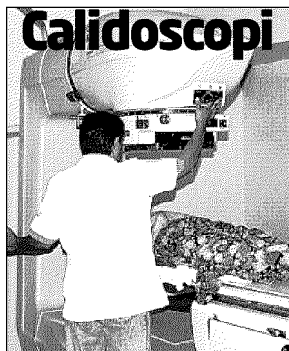
La malaltia no és hereditària ni és causada per estrès ni pessimisme

EFE | BARCELONA

■ El càncer, per regla general, ni és hereditari, ni és causat per l'estrès ni pels microones; tampoc no afavoreix aquesta malaltia el fet de ser pessimista o depressiu, i no la curen les herbes medicinals. Aquests són alguns dels falsos mites que la Generalitat de Catalunya ha aplegat amb l'objectiu de combatre'ls.

Davant la commemoració, el dia 4 de febrer, del Dia Mundial Contra el Càncer, el departament de Salut de la Generalitat i l'Institut Català d'Oncologia han fet públic un llistat de les falses creences sobre el càncer més esteses entre la població.

Així, la creença que el càncer és hereditari és falsa, tot i que entre el 5 % i el 10 % dels casos detectats presenten una predisposició hereditària en determinats tipus de càncer, que es repeteix en diverses



Sessió de radioteràpia

generacions d'una mateixa branca familiar.

Tenir un càncer no suposa una sentència de mort perquè, actualment, més de la meitat dels pacients superen la malaltia, sobre tot gràcies a la implantació de pro-

grames de detecció precoç. El de mama l'any passat va detectar un miler de casos.

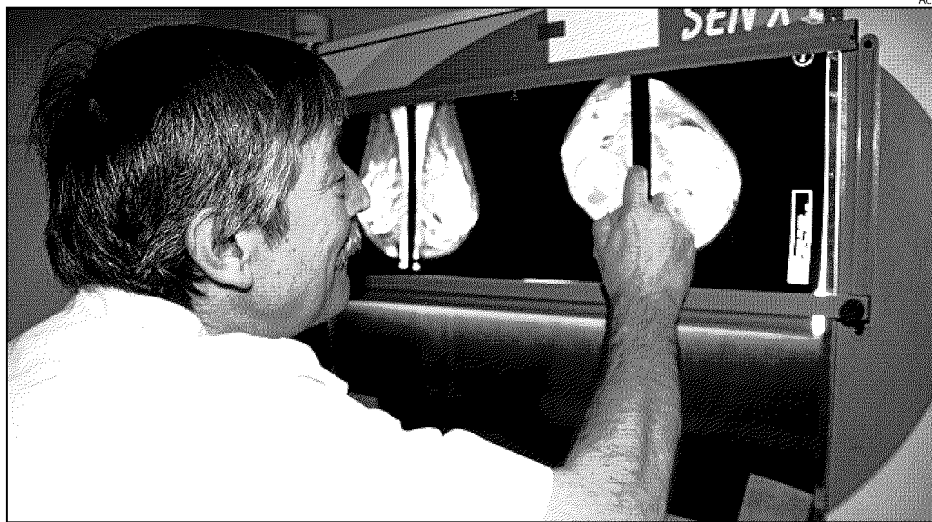
També són falsos mites que el càncer sempre provoca dolor, ja que en les fases inicials no és així, encara que en el 75 % dels casos, les persones que tenen aquesta malaltia poden sentir dolor al llarg del procés.

Cap recerca científica ha demostrat que l'ús del microones, de sostenidors amb anells o de desodorants estigui relacionat amb el càncer en general o amb el de mama en particular, segons desmenteixen els responsables de l'estudi de la Generalitat.

I el fet de ser pessimista no té res a veure amb les probabilitats de tenir un càncer, encara que ser positiu a l'hora d'afrontar la malaltia pot ajudar a ser més constant per seguir les indicacions.

El càncer no és hereditari ni el causen l'estrès o el microones

La Generalitat de Catalunya fa públics alguns dels «falsos mites» sobre aquesta malaltia amb l'objectiu de combatre'ls i donar informació



Es recomana fer una mamografia cada dos anys per tenir un diagnòstic segur.

BARCELONA | EFE/DdG

■ El càncer, per regla general, ni és hereditari, ni és causat per l'estrès o els microones; tampoc no afavoreix aquesta malaltia el fet de ser pessimista o depressiu, i no la curen les herbes medicinals. Aquests són alguns dels falsos mites que la Generalitat de Catalunya ha aplegat amb l'objectiu de combatre'ls.

Abans de la commemoració, el proper 4 de febrer, del Dia Mundial contra el càncer, el Departament de Salut de la Generalitat i l'Institut Català d'Oncologia van fer públic ahir un llistat de les falses creences sobre el càncer més esteses entre la població.

El director de Planificació i Investigació en Salut del departament de Salut, Carles Constante; el responsable de la unitat de consell genètic de l'Institut Català d'Oncologia, Ignacio Blanco, i el responsable del Pla director d'Oncologia,

Josep Alfons Espinàs, van donar a conèixer els falsos mites sobre una malaltia que afecta cada any aproximadament 33.700 persones a Catalunya.

La creença que el càncer és hereditari és falsa, segons ha assegurat Ignacio Blanco, que ha reconegut, això no obstant, que entre el 5 % i el 10 % dels casos detectats presenten una predisposició hereditària en determinats tipus de càncer que es repeteix en diverses generacions d'una mateixa branca familiar.

Patir un càncer no suposa una sentència de mort perquè, actualment, «més de la meitat dels pacients superen la malaltia», va indicar, una situació que és conseqüència, sobretot, de la implantació de programes de detecció precoç.

Entre aquests programes va citar el de mama, gràcies al qual l'any

passat es van detectar un miler de casos, i el de coll d'úter, per al qual s'ha passat de fer proves anuals a realitzar-les cada tres anys a Catalunya, un termini que es considera «suficient» atès que en les fases inicials, aquest tipus de càncer no té capacitat de fer metàstasi.

Pel que fa al càncer colorectal, per al qual també s'ha impulsat un programa de detecció precoç, Constante concreta quan s'estendrà a tot Catalunya.

També són falsos mites que el càncer sempre provoca dolor; ja que en les fases inicials no és així, alerta Espinàs, encara que en el 75% dels casos, les persones que pateixen aquesta malaltia poden sentir dolor al llarg del procés.

El responsable del Pla Director d'Oncologia ha assegurat que en els càncers avançats es faciliten mesures com la radioteràpia per calmar el dolor.