

## Llevando a desenmascarar mitos de salud

### Desde The Mayo Clinic Health Oasis

- **El desodorante inhibitorio del sudor causa el cáncer del seno**
- **Arañas mortales bajo los inodoros**
- **El aspartame causa esclerosis múltiple, lupus y tumores**
- **El día del juicio final**

En febrero del 2000 la agencia responsable de realizar el control de brotes de enfermedades en los Estados Unidos dio el paso extraordinario de emitir un comunicado de noticias sobre un supuesto despliegue de bacterias "carnívoras" que comenzaba así:

El Center for Disease Control and Prevention (Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades). informa que es falso el rumor que circula actualmente en el correo electrónico de que los plátanos costarricenses ocasionan la enfermedad "fascitis necrótica". No hemos recibido reporte alguno sobre casos de fascitis necrótica asociados con los plátanos. No existe evidencia de que la fascitis necrótica sea transmitida por alimentos.

Otro mito acerca de salud ha sido desenmascarado. La bacteria que causa la fascitis necrótica, grupo A, streptococcus (GAS), no puede sobrevivir mucho tiempo sobre la superficie de un plátano. Mucho menos podría sobrevivir el viaje desde Costa Rica a los Estados Unidos, y entonces desde el mercado hasta su hogar.

El GAS es más comúnmente transmitido por una persona infectada a través del contacto por saliva, mucus o heridas en la piel hacia otra persona con heridas en la piel. La bacteria no invade una piel que esté intacta. El GAS puede ser peligroso, pero no hay amenaza por parte de los plátanos, ya sean importados o nacionales.

Otras leyendas de salud recientes diseminadas a través del correo electrónico, la internet, los tabloides y oralmente, incluyen advertencias horribles sobre desodorantes inhibitorios del sudor, edulcorantes artificiales y baños públicos.

La doctora Lynne T. Shuster, una especialista en medicina interna en la Mayo Clinic, en Rochester, Minnesota, dice que en lo tocante a mitos médicos, el problema no radica tanto en la gente que hace el cuento, como en los que lo transmiten.

"Tan pronto como un receptor toma una información en serio y siente el deber de transmitirla, esta información toma vida en sí misma, gracias a las grandes e instantáneas capacidades de comunicación del correo electrónico", dice la doctora Shuster. "Entonces, por cuanto normalmente usted recibe correo electrónico de amigos bien intencionados, los reportes fantasmas adquieren la apariencia del evangelio".

Echemos una ojeada a algunos de los mitos recientes de médicos que han estado rondando el espacio cibernético y cuál es la verdad detrás de ellos.

**El desodorante inhibitorio del sudor causa el cáncer del seno**

AUn mensaje ampliamente circulado por correo electrónico plantea que los desodorantes inhibitorios del sudor son una de las causas principales del cáncer del seno. Da la explicación falsa de que estos tipos de desodorantes bloquean sus glándulas sudoríparas e impiden que su cuerpo se deshaga de toxinas. Las toxinas no purificadas se describían como que son vaciadas en los nódulos linfáticos y se consolidan hasta que ocasionan una mutación de células y cáncer.

Error. Su desodorante inhibitorio del sudor no le ocasionará cáncer del seno. Punto.

Aquí aparece la nota de la American Cancer Society (la Sociedad Americana del Cáncer): Aunque los nódulos linfáticos purifican algunas toxinas del cuerpo, usted no las suda. La mayoría de las toxinas causantes de cáncer son procesadas a través de sus riñones e hígado, no a través de sus glándulas sudoríparas o nódulos linfáticos.

La declaración de la sociedad del cáncer dice que existen numerosos estudios profundos publicados en revistas médicas respetadas que han identificado los factores de riesgo del cáncer del seno. Ninguno de estos estudios sugiere que los desodorantes inhibitorios del sudor estén entre los factores de riesgo conocidos de cáncer del seno.

### Arañas mortales bajo los inodoros

Este rumor comenzó con reportes de la muerte de tres mujeres en Chicago, quienes murieron de síntomas misteriosos. Las tres habían frecuentado el mismo restaurante en los días próximos a su muerte, y las tres habían usado los inodoros. Se descubrió que la araña sudamericana mortal, *Arachnius gluteus*, residía debajo de los inodoros. El artículo fue publicado en la revista *The Journal of the United Medical Association (JUMA)*.

Pura sandez. En primer lugar no existe tal araña, ni tampoco tal revista médica. Eso nunca sucedió. Simple y llanamente use los baños públicos con entera libertad. Sin embargo, cubrir el inodoro con algunas papeles higiénicos no es una mala idea, simplemente desde un punto de vista sanitario.

### El aspartame causa esclerosis múltiple, lupus y tumores

Es casi menos que imposible seguir la pista de los orígenes de la mayoría de los mitos médicos; pero hay una mujer que cree en el mito médico de que el edulcorante artificial aspartame causa todo, desde obesidad hasta manía depresiva o esclerosis múltiple. Esta mujer cree que no está viciada toda la investigación que ha demostrado que el aspartame es inocuo, por cuanto los gastos de esa investigación han sido sufragados por la compañía que elabora el aspartame. Peor aún, ella dice que hay una conspiración entre la Food and Drug Administration (FDA) y otras organizaciones para evitar que la información verdadera llegue al público.

Claramente si usted cree que la FDA es corrupta, sería difícil refutar las quejas de esta señora. Pero la Multiple Sclerosis Foundation (la Fundación de Esclerosis Múltiple), el Massachusetts Institute of Technology (el Instituto Tecnológico de Massachusetts) y la Mayo Clinic (la Clínica Mayo), entre otras instituciones, han refutado sus argumentos.

Es cierto que en 1997 un estudio vinculó el aspartame con un aumento de los tumores cerebrales. Pero los médicos de la Mayo Clinic creen que el estudio indica la necesidad de realizar más investigaciones, y no prueba que el aspartame causa tumores cerebrales o que sea responsable por el incremento de los tumores. La incidencia de los tumores del cerebro ha estado creciendo desde la década de los mil novecientos setenta, antes de que el edulcorante fuera aprobado. El aumento en los tumores cerebrales puede ser debido a una mejor detección de tumores propiciada por avances tecnológicos.

Precaución: Las personas que padezcan de la enfermedad genética fenilketonuria (PKU) y aquellas con reacción alérgica a los ingredientes del aspartame deben evitarlo.

### El día del juicio final

Hay un gran número de leyendas médicas circulando en la internet, incluyendo la probabilidad de adquirir el SIDA por agujas infectadas en lugares públicos, el uso de asbesto en almohadillas sanitarias, y el robo de riñones y otros órganos de víctimas vivas. Todas estas leyendas han sido refutadas por fuentes fidedignas, tales como the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) y la National Kidney Foundation. (Fundación Nacional para Enfermedades Renales).

En la vida cotidiana existen suficientes peligros sin que tengamos que inventarlos. Por lo tanto, la próxima vez que alguien le envíe un correo electrónico que le advierta sobre algún peligro horrible para la salud, no se amedrente. Compruébelo. Una buena forma es ir al sitio de la red [www.urbanlegends.about.com](http://www.urbanlegends.about.com), que presenta los mitos y una variedad de reportes procedentes de fuentes confiables, tales como la CDC que los refutan.

"Pero aún antes de que compruebe la información, las palabras usadas en el mensaje pueden darle alguna orientación", dice la Dra. Shuster. "Existe por lo regular un tono ligeramente histérico, advertencias de consecuencias horribles y exhortaciones a que pase la información hacia todo aquel que usted conozca, y además tan pronto como sea posible."

No la pase. Compruébela, entonces descanse tranquilo. Deje que su sentido común lo guíe.