

El cáncer de mama.

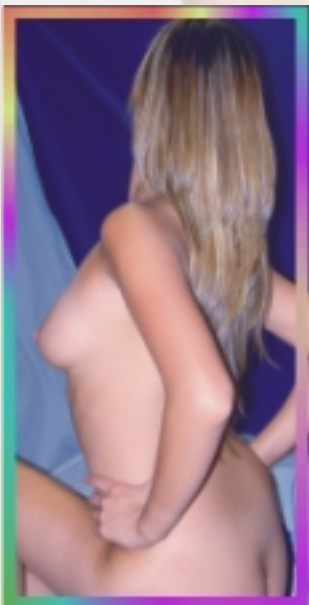
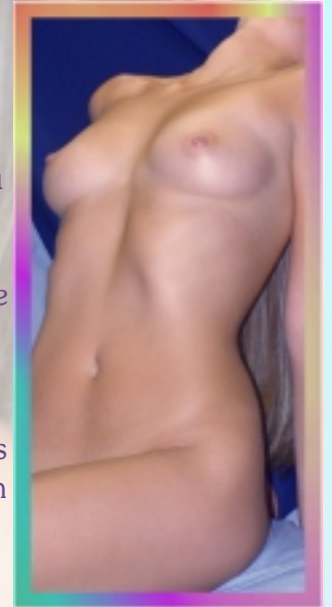
¿se puede prevenir?

El cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de éste tejido. Dentro de los tumores malignos, existen varios tipos en función del lugar de la mama donde se produzca el crecimiento anormal de las células y según su estadio. Los tumores pueden ser localizados, o haberse extendido, a través de los vasos sanguíneos o mediante los vasos linfáticos, y haber dado lugar a metástasis, es decir, a un cáncer en un órgano distante al originario. De todos los casos de cáncer de mama, sólo el 7-10% de ellos presenta metástasis de inicio.

La causa del cáncer de mama no se conoce pero sí se saben algunos factores de riesgo. Se considera factor de riesgo aquella situación que aumente las probabilidades de padecer la enfermedad. Hay que tener en cuenta que aquellas mujeres que tengan mayores probabilidades de padecer cáncer de mama (por tener más factores de riesgo) pueden tomar medidas preventivas que reduzcan esa probabilidad como revisiones periódicas o cambios en su estilo de vida.

Los **factores de riesgo** principales son: el **género**, el cáncer de mama se da principalmente en la mujer aunque también puede afectar a los hombres, pero la probabilidad es mucho menor. La **edad**, una mayor edad conlleva un aumento del número de cánceres. El 60% de los tumores de mama ocurren en mujeres de más de 60 años. Este porcentaje aumenta mucho más después de los 75 años. Los **genes**, es decir, la herencia; existen dos genes identificados que, cuando se produce algún cambio en ellos (mutación), se relacionan con una mayor probabilidad de desarrollar el cáncer de mama. Estos genes se denominan BRCA1 y BRCA2 y según algunos estudios parece que entre el 50% y el 60% de mujeres que han heredado estos genes mutados pueden desarrollar el cáncer antes de los 70 años. Los **antecedentes familiares**, cuando un pariente de primer grado (madre, hermana, hija) ha tenido cáncer de mama se duplica el riesgo de padecerlo. Si se trata de un pariente más lejano (abuela, tía, prima) sólo aumenta el riesgo ligeramente. Los **antecedentes personales**. Una enfermedad mamaria benigna previa parece aumentar el riesgo en aquellas mujeres que tienen un gran número de conductos mamarios, aún así, este riesgo es moderado. La **raza**, las mujeres blancas son más propensas a padecer esta enfermedad que las de raza negra, aunque la mortalidad en estas últimas es mayor, probablemente porque a ellas se les detecta en estadios más

avanzados. Las que tienen menor riesgo de padecerlo son las mujeres asiáticas e hispanas. El **inicio de la menstruación**, cuanto antes se comienza con la menstruación (antes de los 12 años), mayor es el riesgo (de dos a cuatro veces mayor) de padecer esta enfermedad si se compara con aquellas que comenzaron más tarde (después de los 14 años). Lo mismo ocurre con la **menopausia**: las mujeres con una menopausia tardía (después de los 55 años) tienen mayor riesgo. El embarazo después de los 30 años también aumenta el riesgo. Estos factores, aunque muy frecuentes, suelen tener poca incidencia sobre el riesgo de padecer cáncer. Y otros factores relacionados con el estilo de vida como son el consumo excesivo de alcohol, y como lo habíamos mencionado, la obesidad y una dieta rica en grasas. La mayoría de factores que influyen en la aparición del cáncer de mama no son controlables, como por ejemplo el genotipo o los antecedentes familiares. Hay otros factores que son no modificables como la edad a la que se tiene la primera menstruación, el número de embarazos y la edad en la que la mujer se queda embarazada o la edad en la acontece la menopausia.





Sin embargo, existe un factor que sí es controlable y que también influye en la aparición de este tipo de cáncer como es el caso del exceso de peso y los hábitos de alimentación. En un estudio publicado en la revista del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, se llega a la conclusión de que la obesidad hace que aumente la cantidad de estrógenos presentes en la sangre, lo que incrementa el riesgo de padecer cáncer de mama en mujeres posmenopáusicas.

Por otra parte, un estudio realizado por expertos de la Unidad de Nutrición de Cambridge, afirma que las mujeres que siguen una dieta con un contenido excesivo de grasas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de mama que aquellas cuya dieta contiene menor proporción de este nutriente. La subdirectora de la Unidad de Nutrición Sheila Bingham, explicó que este efecto podría estar relacionado con la ingesta de grasas, en concreto de grasas saturadas presentes sobretodo en alimentos como la mantequilla o la nata, los lácteos enteros, carnes y algunas galletas y pasteles. Sin embargo, en el estudio también se reconoce que es complicado conocer la relación directa entre la alimentación y el cáncer, aunque sí se sabe que es importante llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada para poder reducir el riesgo de padecer dicha enfermedad.

TIPS DE SALUD

Tip 1. Si se descubre un **bulto en un seno**, examine el otro seno. Si ambos senos se sienten igual, el abultamiento es probablemente normal. Usted debe, sin embargo, mencionarlo a su médico en su próxima visita.

Tip 2. La **mujer con mayor riesgo** (por ejemplo, con antecedentes familiares, cambio genético encontrado en pruebas genéticas, historial de cáncer del seno) debe hablar con su médico sobre las ventajas y limitaciones de comenzar las mamografías antes, someterse a pruebas adicionales (tales como ecografía o MRI del seno), o someterse a exámenes más frecuentemente.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es una mastografía?

Respuesta: Una mastografía es la forma más eficiente para detectar el cáncer de seno temprano, hasta dos años antes de que el abultamiento sea lo suficientemente grande para sentirse. Una mastografía es un tipo especial de rayos x de sus senos. La cantidad de radiación utilizada es muy pequeña.

¿Las enfermedades benignas de la mama aumentan el riesgo de desarrollar cáncer?

Respuesta: La mayoría de los cambios benignos del seno no aumentan el riesgo de una mujer de desarrollar cáncer. Estudios recientes muestran que sólo ciertos tipos muy específicos de cambios microscópicos ponen a una mujer en un riesgo mayor. Estos cambios se caracterizan por un crecimiento excesivo de células o hiperplasia.

NOTICIAS DE SALUD

La resonancia magnética ayuda a detectar el cáncer de mama en mujeres de alto riesgo.

Se ha comprobado que las IRM realizadas por contraste detectan el cáncer más temprano que la mamografía en mujeres de alto riesgo, pero también incrementan los falsos positivos y no ha demostrado reducir la tasa de mortalidad del cáncer de mama. Además, la exploración por IRM del cáncer de mama es al menos 10 veces más costosa que la mamografía. *JAMA 2006;295:2374-2384*

Un gel puede administrar quimioterapia y corregir deformidades tras una mastectomía.

Las mujeres con cáncer de mama que deben someterse a una mastectomía seguida de radioterapia a menudo experimentan deformidades en la mama que sólo pueden corregirse con cirugía reconstructiva. Los investigadores han encapsulado un fármaco quimioterapéutico, doxorubicina, en microesferas que han mezclado con una gelatina fabricada a partir de un polímero.

MITOS Y REALIDADES

Mito. La mamografía puede causar la expansión del cáncer.

Realidad. La mamografía es una radiografía del seno. Una radiografía no puede causar la expansión del cáncer.

Mito. Tener los senos pequeños implica un menor riesgo de padecer cáncer de mama.

Realidad. El tamaño de las mamas no tiene relación con la probabilidad de padecer un tumor. A cualquier mujer, independientemente del tamaño de sus senos, puede afectarla la enfermedad.

Mito. Si usted no tiene antecedentes familiares de Cáncer de mama, no necesita hacerse una mamografía.

Realidad. La mayoría de los casos de cáncer mamario ocurren en mujeres sin factores de riesgo conocidos para esta enfermedad.



NOTICIAS MUJER S@N@

El cambio en la dieta puede mejorar la evolución del síndrome de ovario poliquístico. Los problemas de fertilidad y las alteraciones hormonales que genera en las mujeres el síndrome de ovario poliquístico (SOP) disminuirían con una alimentación baja en carbohidratos, según ha revelado un reciente estudio del que informa "Fertility and Sterility".

Menopausia y riesgo de depresión. Las mujeres sin antecedentes de depresión podrían estar bajo un mayor riesgo de síntomas y trastornos depresivos en la transición a la menopausia, según dos estudios de Estados Unidos, uno de la University of Pennsylvania Medical School y otro del Massachusetts General Hospital, que se publican en "Archives of General Psychiatry".