

Campaña Nacional contra el Cáncer de Mama:

“Tómatelo a Pecho”



RESPONSABILIDAD
SOCIAL INSTITUCIONAL

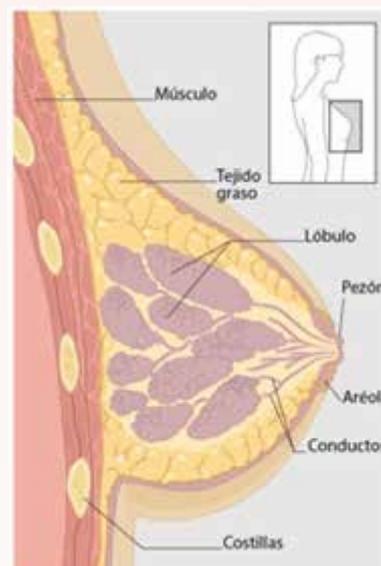


Guía informativa

1 ¿Qué es Cáncer de Mama?

El **Cáncer de Mama** es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Estas células se dividen más rápidamente que las células sanas y continúan acumulándose, formando un bulto o tumor. Las células pueden diseminarse (hacer metástasis) a través de la mama a los ganglios linfáticos o a otras partes del cuerpo. Existen distintos tipos de Cáncer de Mama. El tipo depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

El Cáncer de Mama puede comenzar en distintas partes de la mama. Las mamas constan de tres partes principales: lobulillos, conductos y tejido conectivo. Los lobulillos son las glándulas que producen leche. Los conductos son los tubos que transportan la leche al pezón. El tejido conectivo (formado por tejido fibroso y adiposo) rodea y sostiene todas las partes de la mama. **La mayoría de los cánceres de mama comienzan en los conductos o en los lobulillos.**



2 Síntomas

Entre los signos y síntomas del Cáncer de Mama se pueden incluir los siguientes:

- ✦ Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- ✦ Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.
- ✦ Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.
- ✦ Inversión reciente del pezón.
- ✦ Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.
- ✦ Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre la mama, como la piel de una naranja.

3 Causas

El Cáncer de Mama ocurre cuando algunas células de la mama comienzan a crecer de forma anormal. Estas células se dividen más rápidamente que las células sanas y continúan acumulándose, formando un bulto o tumor. Las células pueden diseminarse (hacer metástasis) a través de la mama a tus ganglios linfáticos o a otras partes de tu cuerpo.

▶ Entre las causas se han identificado factores hormonales, de estilo de vida, y ambientales que pueden aumentar el riesgo de Cáncer de Mama. Pero no está claro por qué algunas personas que no presentan factores de riesgo desarrollan cáncer, pero otras que tienen factores de riesgo no lo hacen. Es probable que el cáncer de mama esté causado por una interacción compleja del perfil genético y el medio ambiente.

▶ Se estima que entre 5 y 10 por ciento de Cánceres de Mama están relacionados a mutaciones de genes pasados a través de las generaciones en una familia.

Se han identificado varios genes mutados hereditarios que pueden aumentar la posibilidad del Cáncer de Mama. Los más conocidos son el gen 1 (BRCA1) y el gen 2 (BRCA2) de Cáncer de Mama, ambos aumentan significativamente el riesgo tanto de cáncer de mama como de ovario.

4 Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud. Aun así, tener un factor de riesgo para Cáncer de Mama, o incluso varios, no significa que necesariamente se vaya a contraer la enfermedad, y no todos los factores de riesgo tienen el mismo efecto.

Los factores que se asocian con un aumento del riesgo de Cáncer de Mama incluyen:

■ **Sexo:** El ser mujer es el factor de riesgo más importante. Las mujeres tienen una glándula mamaria más desarrollada que los hombres, pero lo importante es que las células de esta glándula están sometidas al estímulo constante de los factores de crecimiento hormonales, los estrógenos y la progesterona. Los hombres pueden tener Cáncer de Mama, pero la incidencia es muy baja: 100 veces menor que en la mujer.

■ **Edad:** El riesgo de padecer Cáncer aumenta con la edad. Alrededor del 18% de los Cánceres de Mama se diagnostican en la década de los 40 y el 77% por encima de los 50 años. Por encima de los 75 años el riesgo disminuye.

■ **Hereditarios (factores genéticos y familiares)**

Se refiere a la herencia genética, al estado de los genes y a su expresión. Una historia familiar de riesgo de padecer Cáncer de Mama es:

- Tener dos o más familiares, de primer grado (madre, hermana, hija) o de segundo grado, de línea materna o paterna (abuela, tía), con cáncer de mama o de ovario.
- Familiares con cáncer de mama y ovario simultáneamente.
- Aparición del Cáncer de Mama en el familiar a una edad anterior a los 50 años.
- Tener un familiar varón con Cáncer de Mama.

Alrededor del 30% de las mujeres con Cáncer de Mama tienen un familiar con esta misma enfermedad.

Estudios recientes muestran que alrededor del **5 al 10% de los Cánceres de Mama son hereditarios como resultado de una alteración en los genes (mutaciones)**. Los más conocidos son: BRCA 1 y BRCA 2. **Las mujeres que tienen mutaciones en estos genes tienen un 80% de posibilidades de desarrollar Cáncer de Mama durante su vida, y a una edad más joven.** Las mutaciones en estos mismos genes también son factores de riesgo para el cáncer de ovario. Otros genes involucrados son p53, ATM, PTEN, MLH1, MLH2 y CHEK-2. Las mujeres con cáncer en una mama tienen un riesgo elevado de padecer esta enfermedad en la otra mama: de 3 a 4 veces superior.

■ **Enfermedades benignas de la mama:** Incrementan el riesgo aquellas enfermedades benignas que presentan un aumento del número de células con alteraciones (proliferación atípica). El riesgo se aumenta en 4 a 6 veces. El resto de enfermedades benignas no parece que incrementen el riesgo de Cáncer de Mama, como la enfermedad fibroquística o los fibroadenomas.

■ **Tener mamas densas:** Las mamas densas tienen más tejido conjuntivo que tejido adiposo, lo cual, a veces, puede hacer difícil la detección de tumores en una mamografía. Por tal motivo, las mujeres con mamas densas tienen más probabilidades de tener Cáncer de Mama.

■ **Factores hormonales endógenos:** La exposición prolongada a altas concentraciones de estrógenos incrementa el riesgo de Cáncer de Mama. La producción de los estrógenos endógenos está modulada por la función del ovario: menarquia, embarazo/s, menopausia.

Tras la menopausia la fuente de estrógenos está en la glándula suprarrenal, con una modificación en el tejido graso de la hormona que se produce en esta glándula a estrógenos (estradiol y estrona). Se considera que:

Disminuye el riesgo:

- Primera regla después de los 12 años.
- Menopausia antes de los 55 años.

Aumenta el riesgo:

- Primera regla antes de los 12 años.
- Menopausia después de los 55 años.

Se estima que la ooforectomía bilateral (extirpación de ambos ovarios) antes de los 40 años de edad reduce el riesgo de padecer cáncer de mama en un 50%.

■ **Exposición a la radiación:** Los tratamientos con radiación al pecho durante la infancia son un factor de riesgo.

■ **Terapia con hormonas posmenopausia:** La terapia hormonal que combina estrógeno y progesterona para tratar los signos y síntomas de la menopausia tienen un aumento significativo del riesgo de Cáncer de Mama. El mismo se reduce al suspender la terapia.

- **Obesidad**
- **Consumo excesivo de alcohol**

5 Prevención

✓ Actuar sobre los **FACTORES DE RIESGO QUE SI SE PUEDEN MODIFICAR:**

Descendencia

Las mujeres que no tienen hijos tienen un riesgo aumentado de Cáncer de Mama respecto a las que sí los tienen. Por el contrario, las mujeres con múltiples embarazos tienen un riesgo reducido.

Disminuye el riesgo:

- Primer embarazo a edad temprana.
- Lactancia materna (si se da durante tiempo prolongado; hasta los 2 años).

Aumenta el riesgo:

- Edad primer parto después de los 35 años.
- Ausencia de embarazo.

Terapia con hormonas posmenopausia

Este aumento del riesgo de desarrollar Cáncer de Mama se relaciona más con la terapia hormonal sustitutiva que combina estrógenos y progestágenos y cuando este trata-

miento es de larga duración (más de 15 años). El riesgo puede aumentar hasta un 83%. Por tanto, en la actualidad, se recomienda evitar el uso de tratamiento hormonal sustitutivo para combatir los síntomas de la menopausia. Solamente en las mujeres sin antecedentes de Cáncer de Mama y con síntomas menopáusicos severos se puede valorar la realización de un tratamiento hormonal sustitutivo a dosis bajas y durante el menor tiempo posible.

Alimentación y Actividad Física

Disminuye el riesgo:

- Dieta rica en fibra (frutas y verduras).
- Realización de ejercicio físico.

Aumenta el riesgo:

- Obesidad (fundamentalmente en mujeres posmenopáusicas).
- Alcohol.
- Posiblemente dietas ricas en grasas saturadas (origen animal), especialmente en mujeres pre menopáusicas.

Las mujeres obesas posmenopáusicas tienen unos niveles séricos de estrógenos elevados, debido a la conversión de los andrógenos suprarrenales a estrógenos en el tejido graso. Este parece ser el mecanismo de su riesgo más elevado. El alcohol es un factor de riesgo claro. Las mujeres que consumen de 2 a 5 bebidas alcohólicas al día tienen un incremento del riesgo de 1,5 veces.

Cada vez hay más evidencia de que el ejercicio físico reduce el riesgo de Cáncer de Mama, aunque todavía no se sabe cuantificar ni decir cuánto ejercicio hay que realizar para que esta reducción del riesgo sea evidente. Se aconseja pasear, a paso rápido, durante alrededor de 2 horas a la semana.

✓ Conocer y realizarse las **PRUEBAS DE DETECCIÓN TEMPRANA:**

El cáncer puede PREVENIRSE, TRATARSE y CURARSE.

Un diagnóstico de cáncer no debe ser sinónimo de dolor y muerte ya que un muy elevado porcentaje las personas afectadas por estas problemáticas se curan, sobre todo cuando la enfermedad es detectada a tiempo. **Es por este motivo que hacer las pruebas de detección periódicas es tan importante.**

La detección temprana significa encontrar y diagnosticar una enfermedad antes de que comiencen los síntomas. En el caso del cáncer de mama, el objetivo consiste en

encontrar la enfermedad incluso una protuberancia que se pueda palpar.

MAMOGRAFIA

Es considerada como el primer y único test de elección para la detección temprana de cáncer de mama en mujeres asintomáticas.

En general, se recomienda la realización de una mamografía al año o cada 2 años, a mujeres de entre 50 y 69 años de edad que nunca tuvieron enfermedades en las mamas ni tienen antecedentes familiares ni síntomas.

En mujeres con antecedentes familiares, el momento adecuado para comenzar a realizar mamografías anuales debe coincidir con el indicado por el médico especialista.

EXAMEN FÍSICO MAMARIO POR UN PROFESIONAL

Si bien el beneficio del examen clínico mamario es pequeño en pacientes que hacen mamografía periódica, es una herramienta útil en mujeres que no tienen acceso a los estudios radiológicos. El examen mamario debe incluirse en el examen físico que se realiza durante las consultas clínicas o ginecológicas de rutina.

RECORDA QUE:

El tamaño y la extensión del cáncer de mama son algunos de los factores más importantes para establecer el pronóstico de la enfermedad.

ACORDATE DE LA MAMOGRAFIA

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

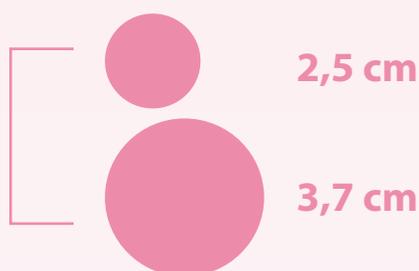
Me lo encuentra la
Mamografía!



Me lo encuentra el
Médico!



Me lo encuentro
YO!



Bibliografía

Organización Mundial de la Salud, OMS.
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, CDC.
Asociación Española Contra el Cáncer, AECC.
Ministerio de Salud (Argentina)