

CAMPAÑA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN CÁNCER DE MAMA:



TOMÁTELO A PECHO

ESTADÍSTICAS



En 2022, en todo el mundo se diagnosticaron **2,3 millones de casos de cáncer de mama en mujeres**, y se registraron 670.000 defunciones por esa enfermedad. El cáncer de mama afecta a mujeres de cualquier edad a partir de la pubertad, en todos los países del mundo, pero las tasas son mayores entre las mujeres adultas.

En América, más de 491.000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama, casi 106.391 mujeres mueren a causa de esta enfermedad. Para el 2040 se espera un aumento de un 39% de este diagnóstico, se estiman 684.174 casos y 162.044 muertes.

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO NOS REFERIMOS AL CÁNCER DE MAMA?



Las estimaciones mundiales revelan grandes desigualdades en la carga de morbilidad por cáncer de mama en función del grado de desarrollo humano. Por ejemplo, en países con un índice de desarrollo humano (IDH) muy alto se diagnosticará cáncer de mama a 1 de cada 12 mujeres en el curso de su vida, y una de cada 71 mujeres morirá por esa enfermedad.

En cambio, en países con un bajo IDH, si bien se diagnostica cáncer de mama a una de cada 27 mujeres en el curso de su vida, una de cada 48 morirá por esa enfermedad.

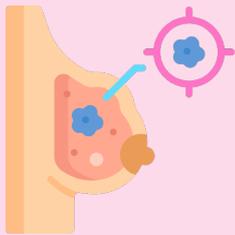


¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Pertenecer al sexo femenino es el principal factor de riesgo en el caso del cáncer de mama. Aproximadamente, un 99% de los casos de cáncer de mama afectan a mujeres, y entre el 0,5% y el 1% de los casos afectan a varones. El tratamiento de esa enfermedad en los varones sigue los mismos principios que los que se aplican a las mujeres

El Cáncer de Mama es una enfermedad causada por la multiplicación anormal de las células de la mama que forman un tumor maligno, se origina en las células del revestimiento (epitelio) de los conductos (85%) o lóbulos (15%) del tejido glandular de los senos.

Los tumores en la mama pueden ser:



BENIGNOS (no cancerosos): Las células crecen localmente y no se extienden a otras zonas.

MALIGNOS (cancerosos): Las células invaden a los tejidos vecinos, entran en los vasos sanguíneos y pueden diseminarse por el organismo (proceso conocido como metástasis).



No hay única causa que desencadene la enfermedad, sino que es producto de diferentes **FACTORES DE RIESGOS** y de **ESTILOS DE VIDA**, así como también de una **CARGA GENÉTICA** que predispone a la mujer u hombre de enfermarse o no.



FACTORES DE RIESGO



Edad: la predisposición a enfermarse aumenta con la edad, en especial después de los 50 años.



Sexo: El sexo femenino tiene mayor riesgo. Solo un 1% a nivel mundial afecta al sexo masculino.



Antecedentes personales de Cáncer de Mama.



Antecedentes en la familia: La gran mayoría de los casos de Cáncer de Mama son esporádicos, es decir, se dan en mujeres sin antecedentes familiares ni riesgo aumentado de tener la enfermedad.

Sin embargo, un 5-10% de los casos es producido por mutaciones heredadas que se transmiten de padres a hijos y de generación en generación, originando los llamados síndromes de cáncer hereditario.

Existen dos genes, llamados BRCA1 y BRCA2, cuyas mutaciones confieren un riesgo aumentado de tener cáncer de mama y ovario en edades especialmente jóvenes. Si una mujer posee una mutación heredada significa que es más susceptible de desarrollar cáncer de mama. No obstante, no quiere decir que necesariamente vaya a enfermarse. Muchas personas poseen mutaciones pero no desarrollan la enfermedad.



Tratamientos prolongados con hormonas, como estrógeno y progesterona, luego de la menopausia.



Inicio de la menstruación a edad temprana o menopausia a edad tardía (después de los 55 años).



FACTORES DE RIESGO



Tratamiento con radioterapia dirigida al pecho: La exposición a la radiación ionizante en el tórax a una edad temprana (el riesgo más elevado se presenta cuando la exposición ocurre entre los 10 y 14 años de edad) aumenta el riesgo, pero este disminuye de forma extraordinaria si la radiación se administra después de los 40 años.

Por ejemplo, la radiación a una edad temprana para el tratamiento del linfoma de Hodgkin está relacionada con un mayor riesgo de cáncer de mama. Sin embargo, no hay datos que indiquen que las prácticas actuales de radioterapia, administrada como parte del tratamiento del Cáncer de Mama (es decir, radioterapia después de la tumorectomía), aumenten el riesgo de desarrollar un segundo cáncer de mama.



Edad avanzada en el momento del primer parto (después de los 30 años) o nunca haber tenido hijos.



Obesidad: La adiposidad (volumen de adipocitos) puede afectar a las hormonas circulantes, ya que los precursores de estrógenos se transforman en estrógenos en los adipocitos. Los niveles de estrógenos de las mujeres también varían según su estado menopáusico, así que el efecto de la obesidad sobre el riesgo de Cáncer de Mama puede depender del estado menopáusico de cada mujer; las mujeres posmenopáusicas se ven más afectadas que las premenopáusicas. Algunos expertos indican que podrían evitarse hasta el 20% de los casos de Cáncer de Mama si se aumentara la actividad física y se evitará subir de peso.



Vida sedentaria.



Consumo de alcohol (más de 2 copas de vino por día o equivalente)



FACTORES DE PROTECCIÓN



Consultas y chequeos periódicos con el/la profesional de salud



Lactancia Materna: Muchos estudios epidemiológicos han analizado la relación entre la lactancia materna y el riesgo de padecer Cáncer de Mama; en términos generales, amamantar parece reducirlo. Un examen de expertos reveló que por cada 12 meses que una mujer amamanta a su bebé, el riesgo relativo de Cáncer de Mama disminuye 4,3%, y otro 7% por cada bebé amamantado. Los expertos indican que la lactancia materna puede reducir la incidencia del cáncer de mama hasta en un 11%.



Actividad Física: Los estudios revelan que es posible alcanzar una reducción promedio del riesgo del 25% al 40% entre las mujeres que se mantienen físicamente activas por comparación con las menos activas.



Alimentación y Estilo de vida saludable y consciente

Señales de Advertencia: ¡CONOCERNOS PARA DETECTAR A TIEMPO!

El Cáncer de Mama se presenta más frecuentemente como un nódulo o engrosamiento indoloro en el pecho.



Nódulo o engrosamiento en el seno



Cambio de aspecto del pezón o la alteración en la piel circundante (areola)



Alteración en el tamaño, forma o aspecto de un seno



Secreción anormal por el pezón



Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otra alteración en la piel



Dolor en cualquier parte de la mama



Detección Temprana para DIAGNOSTICAR, TRATAR y CURAR

DETECTAR en forma TEMPRANA una ENFERMEDAD significa encontrar y DIAGNOSTICAR la enfermedad antes de que comiencen los síntomas.

Las pruebas y exámenes de detección tienen el propósito de encontrar una enfermedad en las personas que no tienen ningún síntoma.

Las Guías Nacionales recomiendan:

Mujeres entre 50 y los 69 años, CON RIESGO PROMEDIO, sin síntomas y sin antecedentes familiares ni personales de Cáncer de Mama: MAMOGRAFÍA cada uno o dos años.

Mujeres menores de 50 y mayores de 69 años: Se recomienda consulta con su médica/o a fin de evaluar la recomendación del tipo de estudio y periodicidad.

“El Cáncer puede PREVENIRSE, TRATARSE y CURARSE” Métodos para Detectar el Cáncer de Mama



EXAMEN CLÍNICO DE LAS MAMAS:

Es un examen de la mama realizado por un médico u otro profesional de la salud. En el mismo se palpará con cuidado las mamas y el área debajo de los brazos para detectar masas o cualquier otra cosa que parezca extraña. La realización del mismo es complementaria a los demás métodos.



MAMOGRAFÍA:

La mamografía consiste en realizar una radiografía de las mamas. Con este estudio es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana cuando todavía no presenta síntomas, es decir, la lesión no es palpable. De este modo, es posible recurrir a mejores posibilidades de cura, con tratamientos menos agresivos que los que se realizan cuando el cáncer está más avanzado.



ECOGRAFÍA Y RESONANCIA MAGNÉTICA:

Además de la mamografía, hay otros métodos de diagnóstico por imágenes, como la ecografía, la cual se usa en forma complementaria al estudio mamográfico, y la resonancia magnética que se emplea básicamente en mujeres con fuertes antecedentes familiares y mutaciones genéticas.



Campaña Nacional de Concientización Cáncer de Mama: "TÓMATELO A PECHO"

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

● 0,3 cm



● 0,7 cm

Me lo encuentra
la MAMOGRAFÍA!

● 0,9 cm

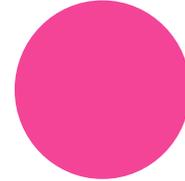


● 1,3 cm

Me lo encuentra
el MÉDICO!



2,5 cm



3,7 cm

Me lo encuentro
YO!

1



Frente al espejo, observa el contorno y el tamaño de tus senos, buscando alguna anomalía

2



Acuéstate, coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos de la otra mano haciendo pequeños movimientos en círculo hasta llegar al pezón

3



Presiona suavemente el pezón para asegurarte que no haya secreción, también revisa que no esté hundido

4



Palpita tu axila para buscar alguna anomalía

IMPORTANTE:

El AUTOEXAMEN de mamas NO REEMPLAZA EN NINGÚN CASO las PRUEBAS DE DETECCIÓN ni la CONSULTA MÉDICA; SI es IMPORTANTE CONOCER LOS PROPIOS SENOS a fin de DETECTAR ANORMALIDADES en forma oportuna.

La mayoría de las organizaciones médicas no recomienda considerar los exámenes mamarios de rutina como parte del examen para detección del Cáncer de Mama. Esto se debe a que los autoexámenes de mama no han demostrado ser eficaces para la detección del mismo ni para mejorar la supervivencia de las mujeres que padecen la enfermedad.

Incluso así, la importancia del autoexamen radica en familiarizar a las mujeres con sus mamas, a fin de comprender qué es normal y tener pautas de alarma ante una posible alteración en algún seno.

Existen muchas enfermedades que pueden producir cambios en las mamas, incluido el Cáncer de Mama.



MITO

"Tener los pechos pequeños hace ser menos propensa al cáncer de mama."

"El uso de anticonceptivos favorece la aparición de Cáncer de Mama."

"Si no tengo antecedentes familiares no tendré Cáncer"

"Los corpiños con aro dificultan la circulación sanguínea y linfática y esto puede provocar Cáncer."

"La biopsia acelera el Cáncer."

REALIDAD

El tamaño de las mamas no tiene relación con la probabilidad de tener cáncer.

No hay una evidencia científica que demuestre que los anticonceptivos orales producen cáncer de mama en las mujeres que no tienen antecedentes familiares ni personales de Cáncer.

La predisposición hereditaria es un factor que aumenta el riesgo de tener Cáncer de Mama. Sin embargo, más del 80% de las mujeres afectadas por Cáncer de Mama no tiene antecedentes familiares. Por eso, es importante realizar los controles periódicos de salud.

No existe relación alguna entre la ropa interior y el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Algunas personas piensan que a través de una biopsia el Cáncer puede diseminarse. Por el contrario, estas prácticas se realizan con métodos muy seguros, ya que se extreman las precauciones para evitar que las células cancerosas se extiendan a tejidos sanos.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Ministerio de Salud Argentina.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/instituto-nacional-del-cancer/estadisticas/incidencia>
<https://www.argentina.gob.ar/salud/cancer/tipos/cancer-de-mama>

Organización Mundial de la Salud, OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Ministerio de Salud Argentina- Instituto Nacional del Cáncer (INC). “Guía para entender el Cáncer de Mama”.

https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000692cnt-33-guia-para-entender_cm.pdf

Sociedad Argentina de Mastología.

<https://www.samas.org.ar/index.php/blog-infosam/305-detectado-a-tiempo-el-cancer-de-mama-puede-curarse-en-mas-del-90-de-los-casos>

Programa Nacional de Control de Cáncer de Mama PNCM-INC

<https://www.argentina.gob.ar/salud/instituto-nacional-del-cancer/institucional/pncm>

Instituto Nacional del Cáncer. NIH.

<https://www.cancer.gov/>

Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/breast-exam/about/pac-20393237>