



**Joven
& Fuerte**



Generalidades sobre el cáncer de Mama

¿Qué es el cáncer?

Es un grupo de células anormales que crecen y se desarrollan fuera de control, formando una masa o tumor. Esto puede generar que se desarrolle una célula anormal o diferente. Estas células malignas pueden ser autosuficientes y tener la capacidad de dividirse, crecer e invadir tejidos.

¿Por qué el cáncer de mama es frecuente?

Porque las células que están en el tejido mamario se dividen un mayor número de veces a lo largo de la vida. Por lo tanto, tienen un mayor riesgo de presentar alguna alteración.

¿Cómo se estima el riesgo de que una mujer pueda padecer cáncer de mama?

El riesgo está dado por el número de ciclos completos estrógeno – progesterona (menstruaciones) durante la vida de una mujer. A esto se le conoce como ventana estrogénica, que abarca desde la primera hasta la última menstruación. A mayor tiempo de ventana estrogénica, mayor riesgo. Todas las mujeres tienen un riesgo de padecer cáncer de mama. Se estima que 1 de cada 8 mujeres serán diagnosticadas con cáncer de mama en algún momento de su vida. Toda mujer, tenga o no tenga algún factor de riesgo, tiene la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama. Ciertos elementos pueden aumentar la posibilidad de que una persona desarrolle un cáncer de mama, a esto se le conoce como factores de riesgo. Algunos factores aumentan el riesgo de forma considerable y otros no. A su vez, algunos factores se pueden modificar y otros no.

Factores que incrementan el riesgo:

- Ser mujer
- Mayor edad
- Antecedentes familiares de cáncer
- Edad de primera menstruación antes de los 12 años
- Edad de menopausia posterior a los 55 años
- Ser portadora de una mutación (o alteración) en los genes BRCA 1 y BRCA 2
- Antecedente de exposición a radiación en el pecho o en la mama
- No tener hijos o tener un primer hijo después de los 30 años
- Uso prolongado de terapia hormonal de reemplazo durante la menopausia
- Consumo frecuente de alcohol
- Obesidad después de la menopausia

Recomendaciones para disminuir riesgo:

- Mantener un estilo de vida saludable
- Llevar una dieta balanceada y realizar ejercicio
- Mantenerse en peso ideal
- Dar lactancia materna por más de 1 año



La autoexploración se recomienda realizar de forma mensual a partir de la primera menstruación.

Entre el 7° y 10° día de iniciado el sangrado en la mujer menstruante. En la mujer postmenopáusica se debe realizar en un día fijo elegible por ella.

Los síntomas de alerta a la exploración, son la aparición de un bulto cerca de la mama, debajo del brazo o cuello, cambios en el tamaño y forma de la mama, secreciones e hipersensibilidad del pezón. El pezón puede introducirse o invertirse en la mama, tener hoyuelos o depresiones en la piel similares a la conocida piel de naranja y altas temperaturas en la mama, areola o pezón.

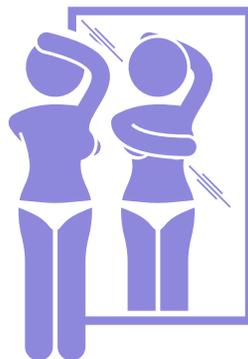
La toma de mastografía se debe realizar anualmente o cada dos años, a las mujeres de 40 a 49 años con dos o más factores de riesgo y en forma anual a toda mujer de 50 años o más, por indicación médica y con autorización de la interesada.



¿Cuál es la forma en la que se diagnostica el cáncer de mama?

El cáncer de mama se sospecha cuando una mujer presenta un tumor palpable o cuando se encuentran hallazgos anormales en los estudios de imagen de la mama (mamografía, ultrasonido o resonancia magnética mamaria).

La única forma de obtener un diagnóstico final es la realización de una biopsia (toma de tejido) del área sospechosa (ya sea por aguja gruesa o extirpación por cirugía).



¿Cuáles son las etapas en las que se clasifica el cáncer de mama?

La etapa en la que se clasifica un cáncer informa sobre qué tanto se ha extendido o diseminado la enfermedad al momento del diagnóstico. Esto tiene importancia ya que ayuda a planear el tratamiento de una paciente y ayuda a predecir el riesgo de una recaída posterior.

Es importante que toda mujer pregunte a su médico esta información.

Entre más temprana es la etapa al diagnóstico, menor probabilidad de que el cáncer regrese. De ahí la importancia de diagnosticar el cáncer de mama en etapas tempranas, por medio de la autoexploración mensual de la mama, exploración anual por su médico y la realización de mamografías cada año. Se debe buscar ayuda médica en caso de detectarse cualquier anomalía por un especialista.