



FEBRERO 2024



LO QUE DEBES SABER SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es un tumor maligno que se forma en los tejidos de la mama. Se produce cuando las células anormales del tejido mamario se dividen y multiplican sin control, formando una masa/tumor. El cáncer de mama no es una sola enfermedad, sino un grupo de varios subtipos que se desarrollan y propagan de diferentes maneras. Los principales subtipos reciben su nombre de las células en las que se originan: carcinoma ductal (dentro de los conductos mamarios) y carcinoma lobulillar (en los lobulillos mamarios). Si no se trata y se deja crecer y propagarse, puede hacer metástasis (extenderse) a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático y el torrente sanguíneo. Los lugares habituales de metástasis son los huesos, los pulmones, el hígado y el cerebro. Esto ocurre cuando las células cancerosas se desprenden y viajan a órganos distantes.

He aquí algunos de los principales factores de riesgo de desarrollar cáncer de mama:

Sexo - El mero hecho de ser mujer es el principal factor de riesgo, ya que el cáncer de mama es mucho más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Edad - El riesgo aumenta a medida que la mujer envejece. La mayoría de los cánceres de mama se diagnostican después de los 50 años.

Factores genéticos - Tener mutaciones en genes como BRCA1 y BRCA2, un fuerte historial familiar y ciertos síndromes genéticos aumentan el riesgo de forma significativa.

Antecedentes reproductivos - La menstruación precoz, la menopausia tardía, no haber tenido nunca hijos o tener el primer hijo después de los 30 años aumentan el riesgo.

Densidad mamaria - El tejido mamario denso dificulta la detección de los cánceres en las mamografías y es un factor de riesgo en sí mismo.

Obesidad - Las mujeres posmenopáusicas con sobrepeso u obesas tienen un riesgo mayor, sobre todo si el peso se concentra en la zona media del cuerpo.

Consumo de alcohol: incluso un consumo de alcohol entre ligero y moderado (1-2 bebidas al día) se asocia a un pequeño aumento del riesgo.

Exposición a la radiación - Los tratamientos de radiación en la zona del

tórax, especialmente a una edad temprana, aumentan el riesgo a largo plazo.

Terapia hormonal - La terapia hormonal posmenopáusica de larga duración, especialmente estrógenos + progestágenos, puede conllevar un riesgo ligeramente mayor.

Falta de actividad física - Las mujeres menos activas corren un riesgo ligeramente mayor que las más activas.

He aquí algunas formas de ayudar a prevenir el cáncer de mama:

Mantenga un peso saludable. Perder los kilos de más reduce el riesgo de cáncer de mama, especialmente después de la menopausia.

Manténgase físicamente activa con regularidad. Intente hacer al menos 30 minutos al día de ejercicio moderado.

Limite el consumo de alcohol. Cuanto menos alcohol se consuma, menor será el riesgo.

Si es posible, dé el pecho. Una mayor duración de la lactancia se asocia a un menor riesgo.

Hágase las mamografías recomendadas. El cribado aumenta la detección precoz de tumores.

Reduzca al mínimo la exposición a hormonas. Limite el uso de suplementos hormonales como las píldoras anticonceptivas.

Coma sano. Adopte una dieta nutritiva con mucha fruta, verdura y cereales integrales.

Controle el estrés de forma saludable. El estrés crónico puede favorecer el desarrollo o la progresión del cáncer.

No fume ni consuma tabaco. Fumar es un factor de riesgo establecido.

Proteja la piel de los rayos UV.

Utilice protección solar y ropa para reducir el riesgo de melanoma, un tipo de cáncer relacionado con el riesgo de cáncer de mama.

Los síntomas pueden incluir un nuevo bulto o masa en la mama, hinchazón de toda o parte de la mama, irritación o formación de hoyuelos en la piel, dolor en la mama o el pezón, retracción del pezón, enrojecimiento o descamación del pezón o la piel de la mama.

Las pruebas de cribado, como las mamografías, las resonancias magnéticas y las ecografías, pueden ayudar a detectar precozmente el cáncer de mama antes de que aparezcan los síntomas. **La detección precoz** aumenta las probabilidades de supervivencia. Si se encuentra una masa, es necesario realizar una biopsia para determinar si hay cáncer y el grado, estadio y otras características.

El tratamiento depende de varios factores, pero puede incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal y terapia dirigida.

El pronóstico depende del tipo de cáncer, el estadio en el momento de la detección, el grado, los marcadores tumorales y la respuesta al tratamiento. En general, la tasa de supervivencia a 5 años es del 90% si se detecta precozmente.

Los cuidados de apoyo se centran en controlar los efectos secundarios del tratamiento y ayudar a afrontarlos psicológicamente. Un estilo de vida saludable también puede contribuir a la recuperación.

Una vez finalizado el tratamiento, se recomiendan pruebas y evaluaciones continuas para vigilar la recidiva, que en algunos casos puede producirse años más tarde.

Los cuidados de supervivencia se centran en el seguimiento de la salud tras el tratamiento, la gestión de los efectos tardíos, las revisiones continuas, los grupos de apoyo y un estilo de vida saludable.

Las tasas de recurrencia son más altas en los primeros 5 años, pero pueden producirse muchos años después. Es importante realizar un seguimiento médico de por vida después del tratamiento.