GANARLE AL **CÁNCER DE MAMA** ES POSIBLE

Existen alrededor de **2.1 millones de casos de cáncer de mama y más de 626.000 muertes por esta enfermedad cada año** (IAR Globocan, 2018). El cáncer de mama es, por lejos, el más común entre las mujeres de todo el mundo y de Argentina.

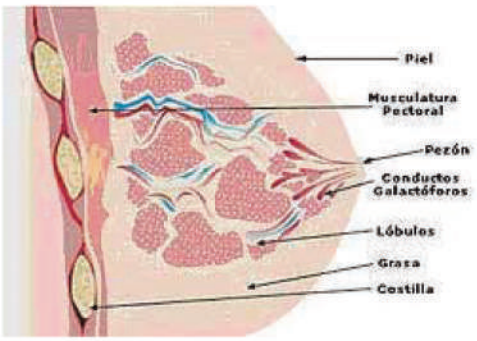
Dado que no hay información suficiente respecto de sus causas, la **detección temprana** es la piedra angular para el control de esta enfermedad. Junto con un adecuado diagnóstico y un correcto tratamiento existe una **gran probabilidad de que sea curado.**

En las siguientes páginas, acercamos información para comprender esta enfermedad: morfología de las mamas, síntomas, formas de detectar la enfermedad y las diferentes opciones para tratarla. Asimismo, compartimos los principales mitos y verdades entorno al cáncer de mama.

MORFOLOGÍA DE LAS MAMAS

Para comprender cómo se desarrolla un cáncer de mama, es necesario entender primero cómo es la **anatomía de la mama.** Una mama está constituida por múltiples lóbulos y lobulillos en los cuales se produce la leche. Los lóbulos y lobulillos están unidos por una serie de tubos denominados ductos o conductos galactóforos que conducen la leche hacia el pezón.

También contiene vasos sanguíneos cuya función es proporcionar sangre a la glándula y vasos linfáticos, que son los encargados de recoger la linfa. Los vasos linfáticos confluyen en pequeñas formaciones redondeadas denominadas ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos más cercanos a la mama se encuentran en la axila y a ambos lados del esternón (hueso situado en la parte anterior del tórax).



La glándula está rodeada de tejido graso que proporciona consistencia y volumen a la mama.

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, **las mamas sufren más cambios que ningún otro órgano.** Bajo el influjo de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), las mamas crecen durante la pubertad y se ven influenciadas en la edad reproductiva por los ciclos menstruales. En la menopausia, los niveles hormonales descienden y gran parte de la glándula mamaria se atrofia y es sustituida por grasa. Puede pasar que las mamas se vuelvan más chicas o que se sientan bultos que no necesariamente son signos de la presencia de la enfermedad.

QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres. Aunque no se sabe qué es lo que causa esta enfermedad, se reconocen algunos factores que aumentan el riesgo de enfermar. No hay una única causa que la provoque, sino que es producto de diferentes factores de riesgo y de estilos de vida, así como también de una carga genética que predispone a la mujer a enfermar o no.

Los órganos que forman nuestro cuerpo están constituidos por células que normalmente crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Algunas veces este proceso se descontrola: células nuevas se forman cuando el cuerpo no las necesita, y células viejas o dañadas no mueren cuando deberían morir. Esto forma una masa de tejido que es lo que se conoce como tumor. Este tumor se puede desarrollar en distintas partes del tejido mamario y ser benigno o maligno. **Cuando es maligno, produce el cáncer: las células invaden a los tejidos vecinos, entran en los vasos sanguíneos y pueden diseminarse por el organismo (proceso conocido como metástasis).**

Asimismo, el tumor puede crecer de tres formas:

Crecimiento local: el cáncer de mama crece por invasión directa, infiltrando otras estructuras vecinas como la pared torácica (músculos y huesos) y la piel.

Diseminación linfática: la red de vasos linfáticos que posee la mama permite que el drenaje de la linfa se efectúe a varios grupos ganglionares. Los ganglios situados en la axila (axilares) son los más frecuentemente afectados, seguidos de los situados en la arteria mamaria interna (zona central del tórax) y los ganglios supraclaviculares (encima de la clavícula).

Diseminación hematógena: se realiza a través de los vasos sanguíneos preferentemente hacia los huesos, pulmón, hígado y piel.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres, pero no es una enfermedad exclusiva de mujeres. Aunque en un porcentaje muy pequeño, los hombres también pueden padecerlo.

SÍNTOMAS

Los signos de advertencia del cáncer de mama pueden ser distintos en cada persona, inclusive, algunas personas no tienen ningún tipo de signos o síntomas.

A continuación indicamos algunos signos de alerta que deben tenerse en cuenta:

- Bulto o nódulo palpable
- Hinchazón de todo el seno o parte de él (aunque no se sienta una protuberancia definida)
- Irritación de la piel o formación de hoyuelos (a veces parecido a la cáscara de una naranja)
- Dolor en el seno o en el pezón
- Retracción (contracción) de los pezones
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel del seno o del pezón
- Secreción (que no sea leche materna) o sangrado del pezón

Bulto o nódulo palpable

Secreción o sangrado en el pezón

Cambios en la textura o enrojecimiento de la piel de las mamas

Cambios en la textura, forma o hundimiento del pezón

Deformaciones o hendiduras de las mamas

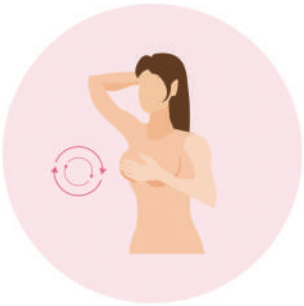
Asimismo, cualquiera de estos síntomas puede ser causado por otras afecciones distintas al cáncer de mama, si alguno de ellos se presenta, se debe **notificar a un profesional de la salud** para que él (o ella) encuentre la causa.

GANARLE
AL **CÁNCER DE MAMA**
ES POSIBLE

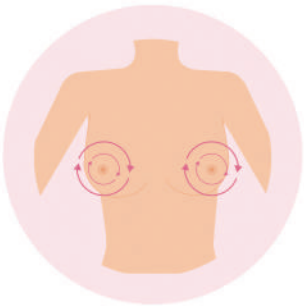
AUTOEXAMEN Y MAMOGRAFÍA

El **autoexamen** es una técnica para la detección de los síntomas que se presentan cuando se desarrolla el cáncer de mama. Consiste en que una mujer revise sus mamas buscando alguna anomalía. Se recomienda que se realice una vez al mes 10 días antes y 10 días después del período. Si la mujer está en edad menopáusica, debe escoger un día fijo al mes.

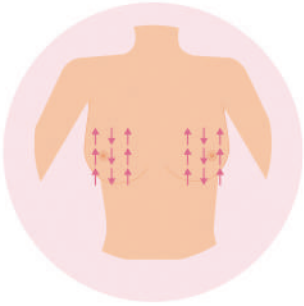
Frente al espejo y con los brazos extendidos, verificar que los pechos no presenten cambios de tamaño, ni alteraciones en la piel y/o el pezón



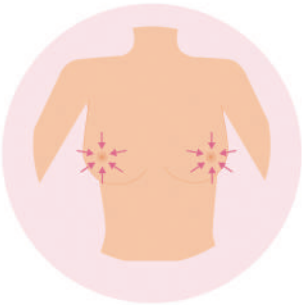
Examinarse los pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos



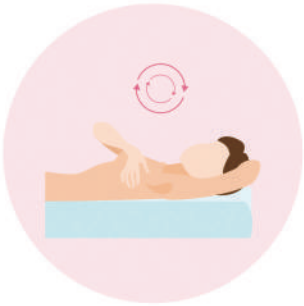
Realizar los movimientos en forma espiralada desde dentro hacia fuera



También realizarlos de arriba a abajo y viceversa



Comprimir el pezón para confirmar que no exista salida de secreción



Acostada, palpar las mamas con movimientos circulares

Recordá que el autoexamen no reemplaza el control médico

Sin embargo, el autoexamen no es capaz de detectar nódulos tan pequeños como los que encuentra la mamografía o el examen de un profesional entrenado.

El **examen clínico** forma parte de las prácticas de salud de rutina, se realiza en la visita al médico de cabecera o ginecólogo. Consiste en que el médico inspeccione las mamas y pezones y revise debajo de los brazos para ver si hay anomalías.

Ambos son métodos de detección junto con la **mamografía** que es un estudio, que se recomienda realice la mujer mayor a 40 años al menos una vez al año. Consiste en una radiografía de las mamas y con él, es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana cuando todavía no presenta síntomas, es decir, la lesión no es palpable.

Mujeres más jóvenes pueden realizarse el estudio en función de los antecedentes familiares de la enfermedad y factores de riesgo. En estos casos, el profesional suele aconsejar un análisis ecográfico de mamas. Se recomienda la ecografía también en mujeres con mamas densas y antecedentes de cirugía, radioterapia o para evaluación de lesiones sospechosas.

TRATAMIENTOS

Las mujeres con diagnóstico de cáncer de mama tienen diversas opciones para tratar la enfermedad. La terapia elegida dependerá de cada mujer en particular, su estado de salud, el tipo de tumor y otras cuestiones que el médico evalúa. Las opciones son: **cirugía, radioterapia, hormonoterapia, quimioterapia y terapia molecular.**

La cirugía y la radioterapia son tipos de tratamiento local del cáncer de mama, es decir, se elimina o destruye el tumor en la mama y/o los ganglios. En cambio, la hormonoterapia, la quimioterapia y la terapia molecular son tratamientos sistémicos lo que significa que la enfermedad se combate en todo el cuerpo a través de la sangre.

La decisión sobre el tratamiento a realizar debe iniciar con un diálogo entre el paciente y el cuerpo médico para consensuar y tomar la mejor decisión fundada en el respecto de los valores del paciente, sus preferencias, derechos y necesidades.

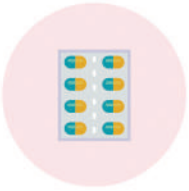
MITOS Y VERDADES SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

MITO: "TENER LOS PECHOS PEQUEÑOS HACE SER MENOS PROPENSA AL CÁNCER DE MAMA"

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

MITO: "LOS CORPIÑOS CON ARO DIFICULTAN LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA: ESTO PUEDE PROVOCAR CÁNCER"

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



MITO: "EL USO DE ANTICONCEPTIVOS FAVORECE LA APARICIÓN DE CÁNCER DE MAMA"

VERDAD: No hay evidencia científica que demuestre que los anticonceptivos orales producen cáncer de mama en las mujeres que no tienen antecedentes familiares ni personales de esta enfermedad.

MITO: "SI NO TENGO ANTECEDENTES FAMILIARES NO TENDRÉ CÁNCER"

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

MITO: "EL USO DE ANTITRANSPIRANTES ES NOCIVO Y CONTRIBUYE A LA APARICIÓN DE CÁNCER DE MAMA"

VERDAD: Los antitranspirantes no provocan problemas de salud (a excepción de reacciones alérgicas de la piel en personas muy sensibles). Por lo tanto, su utilización es segura y no representa ningún riesgo.

GANARLE AL **CÁNCER DE MAMA** ES POSIBLE

Un diagnóstico de cáncer es un acontecimiento que cambia la vida de una persona. Es un momento en el que afloran sentimientos fuertes como consecuencia del impacto de la noticia, las decisiones a tomar y la incertidumbre frente a lo que vendrá.

Cuanto más temprano se detecte el cáncer, mayores y mejores las opciones de curación. No obstante, aun cuando se descubre en estadios avanzados (cuando hay síntomas visibles), también hay posibilidades de tratarlo con éxito.

En todo momento **es importante que el paciente esté acompañado**, tanto por el cuerpo médico como por familiares y amigos, **y que reciba toda la información que necesite** sobre el tratamiento y los cuidados que se deberán tomar.

1 DE CADA 8 MUJERES PADECERÁ CÁNCER DE MAMA A LO LARGO DE SU VIDA.

UNA MAMOGRAFÍA CADA AÑO Y EL AUTOEXAMEN REGULARMENTE
PUEDEN SALVAR VIDAS.

CONOCÉ MÁS EN:
www.colfacor.org.ar

Fuentes:

http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000692cnt-33-guia-para-entender_CM.pdf
https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/que-es-cancer-mama
https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/
https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf