

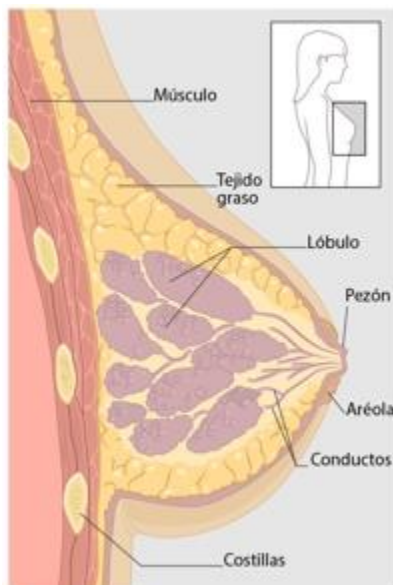
CÁNCER DE MAMA

¿Qué es el cáncer?

El cáncer se refiere a cualquiera de una gran cantidad de enfermedades caracterizadas por el desarrollo de células anormales que se dividen de manera incontrolable y tienen la capacidad de infiltrarse y destruir el tejido corporal normal. El cáncer a menudo tiene la capacidad de extenderse a otros órganos del cuerpo.

¿Qué es la mama?

Es un órgano glandular ubicado en el pecho. La mama está formada por tejido conjuntivo, grasa y tejido mamario que contiene las glándulas que producen la leche materna. También se llama glándula mamaria.





¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el crecimiento desordenado de células en las glándulas mamarias, que generalmente se detectan como bultos en la mama, pueden invadir y crecer hasta los tejidos que lo rodean.

El cáncer de mama puede comenzar en distintas áreas de la mama: los conductos, los lobulillos o, en algunos casos, el tejido intermedio.

Estadísticas

Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común diagnosticado en mujeres en Panamá. El cáncer de mama se puede producir tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres.

Las tasas de supervivencia del cáncer de mama han aumentado, y el número de muertes asociadas con esta enfermedad está disminuyendo constantemente, en gran medida debido a factores como la detección temprana, un nuevo enfoque de tratamiento personalizado y un mejor entendimiento de la enfermedad.

Para el 2014, del total de cánceres que afectan a la mujer, el cáncer de mama se posiciona en primer lugar con un 39.6% en mujeres de 50-64 años, seguido por cáncer cérvico-uterino.

Se puede observar también que entre las mujeres menores de 40 años el de mama representa el 9.7% de casos, y en el grupo de 40-50 años existe hasta un 19.5% de casos de cáncer de mama, lo que justifica el inicio del tamizaje en este grupo etáreo (MINSa, 2018).



Los tipos más comunes de cáncer de mama son:

- **Carcinoma ductal infiltrante.** Las células cancerosas se multiplican fuera de los conductos e invaden otras partes del tejido mamario. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse, o formar metástasis, en otras partes del cuerpo.
- **Carcinoma lobulillar infiltrante.** Las células cancerosas se diseminan de los lobulillos a los tejidos mamaros cercanos. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

Factores de riesgo para padecer cáncer de mama

Modificables

- Sedentarismo
- Sobrepeso
- Obesidad luego de la menopausia
- Terapia hormonal
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Maternidad tardía
- Nuliparidad

No modificables

- Mujeres mayores de 40 años
- Historia familiar de cáncer de mama
- Mutaciones genéticas
- Primera menstruación precoz
- Menopausia tardía

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

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

Algunas señales de advertencia del cáncer de mama son:

- Un bulto nuevo en la mama o la axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.
- Cualquier secreción anormal del pezón o fluido desconocido
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en cualquier parte de la mama.





¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama?

Algunos factores no se pueden cambiar, como la edad o los antecedentes familiares, pero usted puede disminuir el riesgo de tener cáncer de mama al cuidar su salud de la siguiente manera:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio con regularidad, la OMS recomienda realizar ejercicios 30 min, 5 días a la semana o 150 min semanales.
- No tome alcohol o, si lo hace, limite las bebidas alcohólicas.
- Si es posible, amamante a sus hijos.
- Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o cambios heredados en sus genes BRCA1 y BRCA2, hable con su médico acerca de otras maneras de reducir su riesgo.

Prevención

- Autoexploración

LOS CINCO PASOS DE LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

Realizar la autoexploración mamaria de forma regular permite a las mujeres conocer cómo son sus mamas normalmente y así poder detectar a tiempo cualquier cambio anormal, como la aparición de bultos o masas y otro tipo de señales de alarma, que pueden ayudar a detectar de forma temprana un cáncer de mama. Es muy importante hacerlo periódicamente y durante toda la vida, y con independencia de estar embarazada o después de la menopausia.

 <p>1 COLOCATE FRENTE A UN ESPEJO. LEVANTA LOS BRAZOS Y OBSERVA AMBAS MAMAS. Atención a estas posibles alteraciones: cambios en la forma y el tamaño, formación de bultos, hoyuelos o arrugas en la piel, así como enrojecimiento y sarpullidos y cambios en la posición del pezón (pezón invertido).</p>	 <p>4 PRENSION DE FORMA SUAVE CON LOS DEDOS EL PEZÓN. La secreción de líquido (ya sea amarillento, lechoso o transparente) o de sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama.</p>
 <p>2 CON LA YEMA DE LOS DEDOS. PRENSION SUAVEMENTE. En movimientos circulares por toda la mama para determinar la presencia de masas o puntos dolorosos.</p>	 <p>5 RECOSTADA Y CON UNA ALMOHADA BAJO TU HOMBRO Y CON EL CODO ELEVADO. Examina con movimientos circulares tanto la mama como la axila y de la misma forma las mamas con el brazo contrario, es decir: examina la mama derecha con el brazo izquierdo y viceversa.</p>
 <p>3 EXAMINA LA AXILA CON LA YEMA DE LOS DEDOS. Con movimientos circulares tratando de identificar masas, engrosamiento o abultamiento bajo la piel.</p>	 <p>ALGUNAS MUJERES PREFEREN REALIZARLA EN LA DUCHA. Si es tu caso, puedes aprovechar este momento para realizar los pasos 2, 3 y 4.</p>



Pruebas de detección de cáncer de mama

- Mamografía: Las mamografías son radiografías de las mamas. Para muchas mujeres, las mamografías son el mejor método para detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para que se sienta al palpar o cause síntomas. Se deben realizar de acuerdo a los factores de riesgo individual de cada paciente.

Las normas del MINSA (2015) recomiendan:

- Mamografía cada 2 años, comenzando a los 40 años hasta los 74 años en pacientes sin factores de riesgo asintomáticos y con examen clínico normal
- En pacientes con antecedentes familiares, en primer grado de consanguinidad de cáncer de mama, tamizaje 10 años antes de que apareciera el cáncer en el familiar.
- En pacientes con prótesis mamaria que dificulta el examen clínico y la mamografía se recomienda referir para estudios especiales.

Consulte con su médico a qué edad y con qué frecuencia usted deberá realizarla



¿Cómo se diagnostica el cáncer de mama?

Los médicos suelen utilizar pruebas adicionales para detectar o diagnosticar el cáncer de mama. Quizás refieran a las mujeres a un especialista en mamas o a un cirujano. Esto no significa que ellas tengan cáncer ni que necesiten una cirugía. Estos médicos son expertos en el diagnóstico de problemas mamarios.

- **Ultrasonido mamario.** Una máquina que usa ondas de sonido para producir imágenes detalladas, llamadas *sonogramas*, de áreas dentro de la mama.
- **Mamografía de diagnóstico.** Si usted tiene algún problema en la mama —como un bulto— o si un área de la mama se ve anormal en una mamografía de detección, el médico puede indicarle que se haga una mamografía diagnóstica. Esta es una radiografía más detallada de la mama.
- **Biopsia.** Esta es una prueba en la que se extirpa tejido o se saca líquido de la mama para estudiar bajo el microscopio o para hacer más pruebas. Existen distintos tipos de biopsias (por ejemplo, aspiración con aguja fina, biopsia con aguja gruesa o biopsia abierta).

¿Qué hacer en casos de anomalías?

Si presentas nódulos, cualquier secreción proveniente del pezón u observas alguna alteración de la piel de la mama o el pezón, no te asustes porque puede ser alguna alteración benigna, sin embargo debes acudir inmediatamente al médico para que te estudie, te oriente sobre qué acciones tomar y te saque de dudas.



Bibliografía

- **División de Prevención y Control del Cáncer, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2019, 3 junio). Cáncer de mama. Recuperado 16 de septiembre de 2020, de https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm**
- **Breast Cancer Organization. (2018, 20 noviembre). Los cinco pasos de la autoexploración de mamas. Recuperado 16 de septiembre de 2020, de https://www.breastcancer.org/es/sintomas/analisis/tipos/autoexploracion/pasos_aem**
- **Instituto Oncológico de Panamá. (s. f.). Estadística de Cáncer de mama en Panamá. Recuperado 18 de septiembre de 2020, de <https://www.ion.gob.pa/site/wp-content/uploads/2015/05/DISTRIB.-POR-AGRUPACION-ANATOMICA.pdf>**