



LAS CIFRAS DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el de mayor incidencia entre las mujeres, con una tasa de 74 casos por cada 100 mil. **Anualmente, en nuestro país mueren 5.400 personas** (una tasa de 20,1 cada 100 mil) a raíz de esta enfermedad. La estadística marca que, luego de Uruguay, la Argentina es el país americano con más defunciones por esta causa.

Además, el número varía entre las diferentes provincias: Jujuy y Santiago del Estero tienen el índice más bajo (14 y 14,2 respectivamente), mientras que Tierra del Fuego y la Ciudad de Buenos Aires son los lugares en donde se da una mayor mortalidad (26,5 y 28 respectivamente).

Todas estas cifras ilustran la importancia de la detección precoz: los tumores de menos de un centímetro tienen hasta el 90 por ciento de probabilidades de curación si son tratados a tiempo.

En este sentido, les sugerimos que visiten la sección Cuidados saludables de nuestra web para obtener información sobre las formas de detectar este tipo de cáncer, aprender a realizar un correcto autoexamen mamario y encontrar respuestas a las preguntas más frecuentes sobre esta patología.

FACTORES DE RIESGO

Si bien se desconocen las causas exactas del cáncer de mama existen ciertos factores de riesgo a tener en cuenta:

Edad: las probabilidades aumentan conforme la mujer envejece. El riesgo es especialmente alto en mujeres mayores de 60. Tres cuartas partes de los casos de cáncer de mama ocurren en mujeres mayores de 50 años, pero una mujer de 70 años tiene casi el doble de probabilidad de contraerlo durante el próximo año que una mujer de 50.

Antecedentes personales: la mujer que ha tenido cáncer en una mama tiene mayor riesgo de padecerlo en la otra.

Antecedentes familiares: el riesgo de presentar cáncer de mama es mayor si la madre, la hermana o la hija tuvieron cáncer de mama. El riesgo se acentúa si ese familiar tuvo el cáncer antes de los 50 años. De todas formas, más del 75 por ciento de las mujeres que lo padecen no tienen antecedentes familiares.

Las alteraciones de ciertos genes, como BRCA1 o BRCA2, aumentan considerablemente el riesgo de este tipo de cáncer.

Cuanto mayor es la edad de la mujer al momento de su primer parto, mayores son las probabilidades de cáncer de mama.

Las mujeres que nunca tuvieron hijos, las que tuvieron su primera menstruación antes de los 12 años, aquellas que entraron en la menopausia después de los 55 años y/o las que reciben terapia hormonal para la menopausia durante muchos años tienen mayor riesgo de cáncer de mama.

Densidad de la mama en los casos en que las mamografías muestran mayor cantidad de zonas de tejido denso respecto de otras mujeres de la misma edad.

- Obesidad o sobrepeso después de la menopausia.
- Estrés.
- Exposición a radiaciones.
- Inactividad física
- Consumo de alcohol y dieta rica en grasas.

De todas formas, que una mujer tenga un factor de riesgo no significa necesariamente que vaya a tener cáncer de mama. La mayoría de las mujeres que presentan factores de riesgo nunca padecen esta enfermedad.



EL AUTOEXAMEN MAMARIO

Aunque algunos profesionales creen que el autoexamen de mamas no juegan un papel importante en la prevención de este tipo de cáncer, muchas mujeres sienten que practicarlo constituye una parte importante de sus cuidados de salud porque las ayuda a aprender cómo se sienten normalmente sus mamas. De esta forma, si detectan una protuberancia o alguna situación anormal sabrán que deben consultar con el médico. Es importante resaltar que este examen no reemplaza la visita periódica al ginecólogo ni los análisis que el profesional indique, tales como mamografía o ecografía mamaria.

PARA HACER EL AUTOEXAMEN DE LA MANERA CORRECTA, HAY QUE SEGUIR DETERMINADOS PASOS:

- Debe practicarse de 3 a 5 días desde el comienzo del período menstrual, cuando las mamas no están tan sensibles y tienen menos protuberancias. En la menopausia, es preferible hacerlo el mismo día cada mes.
- Hay que acostarse boca arriba y colocar la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda, presionar suavemente pero con firmeza, haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama derecha.
- Luego, estando sentada o de pie, examinar la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área.
- Presionar suavemente los pezones, verificando si hay secreción.
- Repetir todo el proceso en la mama izquierda.
- Para finalizar, hay que pararse frente a un espejo con los brazos a los lados y mirar las mamas directamente y en el espejo, en busca de cambios en la textura (piel que parece cáscara de naranja, hoyuelos, arrugas, abolladuras), forma y contorno de la piel o el pezón hundido. Repetir esta acción con los brazos elevados por encima de la cabeza.

Como la mayoría de las mujeres tiene algunas protuberancias en las mamas, no todas son señal de preocupación. El objetivo del autoexamen es encontrar cualquier cosa nueva o diferente y luego acudir al médico para una evaluación completa. Por eso, es imprescindible hablar de inmediato con el médico respecto a cualquier cambio.