

## Cáncer de mama

Por José Ascar

Este artículo pretende que la comunidad pueda entender y acercarse a una enfermedad frecuente que afecta la salud de nuestras mujeres y estimule la curiosidad por sus cuerpos para detectar tempranamente la enfermedad que las asola, a ellas y a sus familias. Si se obtuviese este objetivo, estaría completado el objetivo que nos planteamos.

El cáncer es el resultado de mutaciones, o cambios anormales, en los genes que regulan el crecimiento de las células y las mantienen sanas. Los genes se encuentran en el núcleo de las células, "sala de control" de cada célula. Las células del organismo se renuevan mediante un proceso específico llamado crecimiento celular: las células nuevas y sanas ocupan el lugar de las células viejas. Pero con el paso del tiempo, las mutaciones pueden "activar" ciertos genes y "desactivar" otros en una célula. La célula modificada adquiere la capacidad de dividirse sin ningún tipo de control produciendo células distintas a la originaria y así se genera un tumor.

Es la enfermedad maligna de mayor incidencia entre nuestras mujeres, luego sigue las neoplasias de piel, colon, ginecológicos (útero y ovarios) y pulmón.

Los factores de riesgo son:

- Antecedentes familiares de la enfermedad.
- Edad mayor de 50 años.
- Estilo de vida sedentario.
- Alto consumo de grasas.
- Exceso de peso.
- Excesivo consumo de alcohol.

Las medidas de prevención son genéricas e incluyen el ejercicio físico de 50 minutos, por lo menos, 3 veces por semana, especialmente en la postmenopausia, abandono del hábito tabáquico, dietas con bajo contenido en grasas y alto tenor en frutas y vegetales. Moderada ingesta de alcohol y mantenimiento del peso corporal dentro de límites normales.

Esta patología presenta algunas ventajas, las cuales deben ser aprovechadas por nuestras féminas, ya que son de los pocos tumores que no son sinónimos de desenlace fatal, tiene un alto índice de curación, la aparición de masa palpable al autoexamen de mama pone en evidencia etapas muy tempranas de la patología con muy buenos resultados finales.

El AUTOEXAMEN DE MAMAS: Es el examen de las mamas realizado por la misma paciente diariamente, se debe realizar en cada baño, desde el

desarrollo puberal así reconocerán sus mamas y en todas las etapas de la vida, debe incluir examen de la glándula mamaria, del pezón y la axila, en él deberán buscar presencia de dolor, cambio de tamaño de alguna de las mamas en relación a la otra, presencia de nódulos, retracción de un pezón, irregularidades en la piel, menor movilidad de una de las mamas al elevar los brazos, entre otras alteraciones. El objetivo del autoexamen no es diagnosticar la enfermedad sino evidenciar cambios que nos indiquen que debemos buscar consulta tempranamente.



El examen de mamas por el médico debe comenzar a los 20 y hasta los 40 años deberá realizarse cada 3 años, de 40 a 70 años la evaluación debe ser anual.

Los cánceres de mama se clasifican por la extensión desde la mama y su extensión a la distancia:

- Estadio 0= Tumor localizado en la mama.
- Estadio I= Tumor hasta 2cm. con/sin invasión de ganglios axilares.
- Estadio II= Tumor mayor de 5cm. con invasión axilar.
- Estadio III= Cualquier tamaño con invasión esternal o de la piel.
- Estadio IV= Metástasis en otros sitios del cuerpo.

Cuanto más avanzado sea, más difícil de curar será, o sea, que el diagnóstico temprano es fundamental para disminuir la mortalidad.

Cáncer de mama, en Argentina:

- Es la primera causa de muerte por tumores en mujeres en nuestro país, provocando cerca de 5400 muertes/año.
- El 99% en mujeres. Sólo 1% en hombres.

- La incidencia es muy heterogénea en nuestro país siendo las más bajas en Jujuy y Sgo. del Estero (14 y 14.2) y la más elevadas en Tierra del Fuego y CABA (26.5 y 28 casos x 100.000 habitantes).
- La tasa de mortalidad por edad es de 41.6 cada 100000 muertes en la quinta década y mayor de 215 cada 100000 más allá de los 80 años.
- Más del 75% NO tienen antecedentes familiares.
- La detección temprana es fundamental, ya que tumores menores de 1cm. tienen curación superior al 90%.

#### BILIOGRAFÍA:

- Ministerio de Salud de la Nación 2019.
- <https://afulic.org/>
- <https://www.breastcancer.org/>