



# El Cáncer de mama (Cáncer de senos)

El **cáncer de mama** consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de distintos tejidos de una glándula mamaria.

Con motivo de la elevada frecuencia de casos de cáncer de mama se ha convertido en el cáncer más temido.

**Una de cada nueve mujeres desarrolla un cáncer de mama a lo largo de su vida.** La comunidad científica todavía no sabe como prevenirlo y el tratamiento, a menudo incluye la pérdida de un pecho.

El 80-90% de los cánceres de mama se originan en los conductos de leche que llegan hasta el pezón y se les llama carcinomas ductales. Cuando están localizados en el conducto pero sin atravesar su pared hablamos de carcinoma intraductal in situ y cuando atraviesan la pared e invaden a los tejidos de alrededor se denominan carcinomas ductales invasivos.

## ¿Me puede ocurrir a mí?

Estos son los **principales factores de riesgo**:

- Ser mujer
- Edad
- Antecedentes familiares
- Nuliparidad o 1º hijo después de los 30 años
- Menarquia temprana o menopausia tardía
- Obesidad
- Dieta rica en grasas
- Fumar
- Alcohol
- Inactividad física
- Anticonceptivos orales

- **Ser mujer:**

El **ser mujer** es con gran diferencia el mayor factor de riesgo. Eso sí, no hay que olvidar que el cáncer de pecho **también existe entre los hombres**, con el 1%.

- **La edad:**

La edad es el segundo factor más importante.

El **75%** de los cánceres de mama son diagnosticados **después de la menopausia**.

Con los años el riesgo aumenta, pero no hay que confiarse demasiado si se es joven, pues **cada vez se está detectando el cáncer de mama en edades más tempranas**.

¡El 25% aún no han pasado la menopausia!

- **Antecedentes familiares:**

En el caso de que tu abuela, madre o hermana, tengan o tuviesen cáncer de mama, tu riesgo es 2 o 3 veces más alto. Si tanto tu madre como tu hermana tienen cáncer de mama, vas a tener un riesgo 50% superior de tener cáncer de mama que otra mujer sin estos antecedentes familiares. Sin embargo, este riesgo aumentado no significa que necesariamente las mujeres con antecedentes familiares directos de cáncer de mama vayan a padecerlo. **Lo más importante es que las mamas de estas mujeres sean vigiladas estrechamente de forma periódica.**

- **Nuliparidad primer hijo después de los 30 años**

Si tu **primer hijo ha nacido después de los 30 años**, el riesgo aumenta ligeramente.

- **Menarquía temprana o menopausia tardía:**

Si tu primera **regla ha sido temprana** o no has dejado de menstruar hasta los 50 a 55 años, también aumenta.

Si has perdido la menstruación antes de los 40, el riesgo disminuye.

- **Obesidad:**

El sobrepeso y la **obesidad**, así como el exceso de grasa en el abdomen y la cintura pueden ser perjudiciales para la mama.

- **Dieta rica en grasas:**

Las mujeres que consumen **dieta rica en grasas animales y pobre en vegetales, frutas y pescado** tienen una mayor frecuencia de molestias mamarias y de patología mamaria.

El exceso de bebidas con cola o cafeína también puede aumentar los problemas.

- **Fumar:**  
Los problemas en las mamas aumentan con el tabaco, que se recomienda evitar.
- **Alcohol:**  
Ingerir alcohol aumenta los riesgos, especialmente entre quienes beben uno o dos tragos al día.
- **Inactividad física:**  
Las mujeres que hacen ejercicio asiduamente tienen la mitad de riesgo que las mujeres sedentarias.
- **Anticonceptivos orales:**  
Los anticonceptivos orales pueden aumentar ligeramente el riesgo de sufrir cáncer de mama.

Para mayor seguridad, deberías hacerte un **autoexamen de cáncer de mama**, y una **mamografía**.

## El Cáncer de mama (Cáncer de senos)

### ¿Cómo puedo saber si tengo cáncer?

Lo mejor es ver un médico, y como mínimo hacerse un autoexamen.

El tratamiento del cáncer de mama tiene mayor éxito durante la fase temprana, y por lo general, durante este tiempo no hay síntomas apenas reconocibles.

Estos son algunas síntomas que deben ponerte en alerta, si sufres de alguno de estos síntomas debes ponerte en contacto de inmediato con un médico.

### Síntomas del cáncer de mama:

- Bultos o tumores mamarios o masas mamarias que se sienten con el tacto, las cuales suelen ser indoloras, de firmes a duras y, por lo general, con bordes irregulares.
- Protuberancias o masas en la axila.
- Deformación de las mamas como en el cambio del tamaño o forma.
- Secreción anormal del pezón, especialmente si es con sangre.
  - suele ser un líquido sanguinolento o de claro a amarillento o verdoso
  - puede parecer pus (purulento)
- Cambios en el color o sensación de la piel de la mama, del pezón o de la areola
  - con orificios, fruncido o escamoso
  - retracción, apariencia de "concha de naranja"
  - enrojecimiento
  - venas acentuadas en la superficie de la mama.
- Cambios en la apariencia o sensibilidad del pezón.
  - hundido, agrandamiento, o picazón.
- Dolor, aumento de tamaño o molestias que se sienten de un sólo lado.
- Cualquier protuberancia, dolor, sensibilidad u otro cambio en las mamas de un hombre.
- Los síntomas de enfermedad avanzada son dolor óseo, pérdida de peso, inflamación de un brazo y ulceración cutánea.

Si crees que puedes tener cáncer de mama deberías hacerte un **autoexamen** y mejor aún, una **mamografía**.

### ¿Cómo puedo hacerme un autoexamen?

Es altamente recomendable hacerse un autoexamen **una vez al mes** al segundo o tercer día después de habersele finalizado el periodo. Si ya no menstrua elija una fecha fija cada mes para así recordarla mejor.

## Instrucciones para hacerte un autoexamen:



Con buena iluminación y frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bulto) o depresiones (hundimientos), cambios en la textura y coloración de la piel y posición del pezón.



Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj.

Palpe toda la superficie completa de la mama, determine la presencia de masas o dolor.



Examine el pezón, siempre igual posición con su dedo pulgar e índice, presiónelo suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado.



Ahora examine su mama izquierda, siguiendo los pasos anteriores. Examine la axila con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de determinar la presencia de masas.



Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.



Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho.

Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



Continúe dando la vuelta a la mama.

Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida.



Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.

Para mayor seguridad, conviene hacerse una **mamografía**.

## La mamografía

La mamografía consiste en una **radiografía de las mamas**.

Con ello pueden llegar a detectarse tumores que debido a su diminuto tamaño no han sido encontrados por el médico.



A partir de los 40 años debe intentar hacerse una mamografía cada dos años, y una vez al año después de los 50 años.

Por lo general no se considera necesario hacerse una mamografía en mujeres menores de 40 años salvo casos en los que un familiar tuviese historial con cáncer.

En el caso de las mujeres entre 40 y 50 años que tengan antecedentes familiares deberán hacerse una mamografía de forma anual.

Las mujeres que realizan de forma anual una revisión mamográfica tienen un 50% menos riesgo de morir que las demás.



Ante la duda, siempre consulta con tu médico.

Esto es, si entre nosotras se cumplen las estadísticas mundiales, y asumiendo el supuesto de que todas somos mujeres que podremos llegar a los 85 años de edad. Una de cada ocho tendrá cáncer. No es una maldición, es la cruda realidad.



**El cáncer de mama** es el más común entre las mujeres, y no queremos tenerlo. Y si lo llegamos a tener, queremos poder curarlo a tiempo.

Por ello, nada mejor que prevenir.

No se conoce una **fórmula mágica para no tener cáncer de senos**, pero sí sabemos de cosas que podemos hacer para ayudarnos a prevenirlo.

## **CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA:**

- **Cuida tu salud.** Es esencial.

*Términos médicos explicados de forma sencilla:*

Las células grasa producen una hormona denominada estrógenos. Antes de la menopausia, la mayor parte de los estrógenos son secretadas (eliminadas) por los ovarios. Pero después de la menopausia, los ovarios dejan de ejercer dicha función por lo que es más fácil llegar a tener un exceso de estrógeno después de la menopausia. Lógicamente a mayor nivel de grasas que tenemos en el cuerpo, mayor será la posibilidad de que tengamos exceso de estrógenos. El exceso de estrógeno (producido por el exceso de células grasa) aumenta considerablemente el riesgo de cáncer de mama.

El exceso de grasa del vientre representa un mayor riesgo de cáncer de mama en comparación con la de las caderas o extremidades.

Por lo tanto:

- **Intenta estar delgada, pero sin pasarte,** nunca con una delgadez por debajo de lo normal.
- **Evita la vida sedentaria.** La vida sedentaria aumenta el riesgo de cáncer de mama. Para reducir el riesgo de cáncer son necesarios, diariamente, durante al menos 5 días a la semana, entre 35 minutos y una hora de actividad física.
- **Que no te falte la vitamina D.** La deficiencia de vitamina D aumenta el riesgo de cáncer de mama. Para prevenir el cáncer de mama come alimentos ricos en vitamina D y exponte al sol unos minutos diarios. *Cuidado, la sobreexposición al sol puede ser peor.*
- **Come alimentos con menos grasas.** Al hablar de grasas nos referimos a las grasas animal (carne roja, huevos, manteca, lechón, leche cremosa, embutidos, pescados grasos, etc.) Los alimentos grasos no deben exceder del 25 al 30% de calorías de nuestra dieta. Los alimentos ricos en fibras ayudan a protegernos. Las vitaminas A, C y E también ayudan.
- **Evita tomar más de una bebida alcohólica al día.** Si tomas, que no sea más de una bebida (una copa). El riesgo aumenta cuando tomas más.
- **Cuidado con los anticonceptivos orales.** Estudios sugieren que los anticonceptivos orales podrían aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Igualmente, una vez cesa el uso de píldoras anticonceptivas el riesgo disminuye. Pueden considerarse otros métodos anticonceptivos, especialmente si estás en mayor riesgo conocido.

- **La lactancia materna ayuda.**

Amamanta a tus bebés durante por lo menos seis meses, y muy recomendable al menos un año. Los estudios parecen bastante convincentes en el hecho de que las madres que amamantan reducen su riesgo de cáncer de mama.

- **Cuidado con los tratamientos de reemplazo hormonal (TRH)**, cada vez más comunes para evitar los síntomas de la menopausia, pueden aumentar su riesgo de cáncer de seno.

- **Sométete periódicamente a exámenes médicos preventivos.** Suele haber un largo período “silencioso” entre la etapa de iniciación del cáncer de mama y la aparición de síntomas, los exámenes preventivos intentan encontrar el cáncer en esta etapa, cuando es más fácil tratarla con éxito. Una vez al año haz una [mamografía](#), y aprende a hacerte un [autoexamen](#) mensual.

Con estos consejos tendremos más probabilidades de prevenir el cáncer de mama. La salud es importantísima, cuídense mucho. Estamos en octubre, el “mes del cáncer de mama”, y el próximo 19 de octubre se celebra el “Día Internacional contra el cáncer de mama” pretendiendo así sensibilizar a la población general acerca de la importancia de esta enfermedad.



## Más información

Ante todo, debes pedir más información a tu médico. Es importantísima la opinión del médico, especialmente cuando se está en duda.