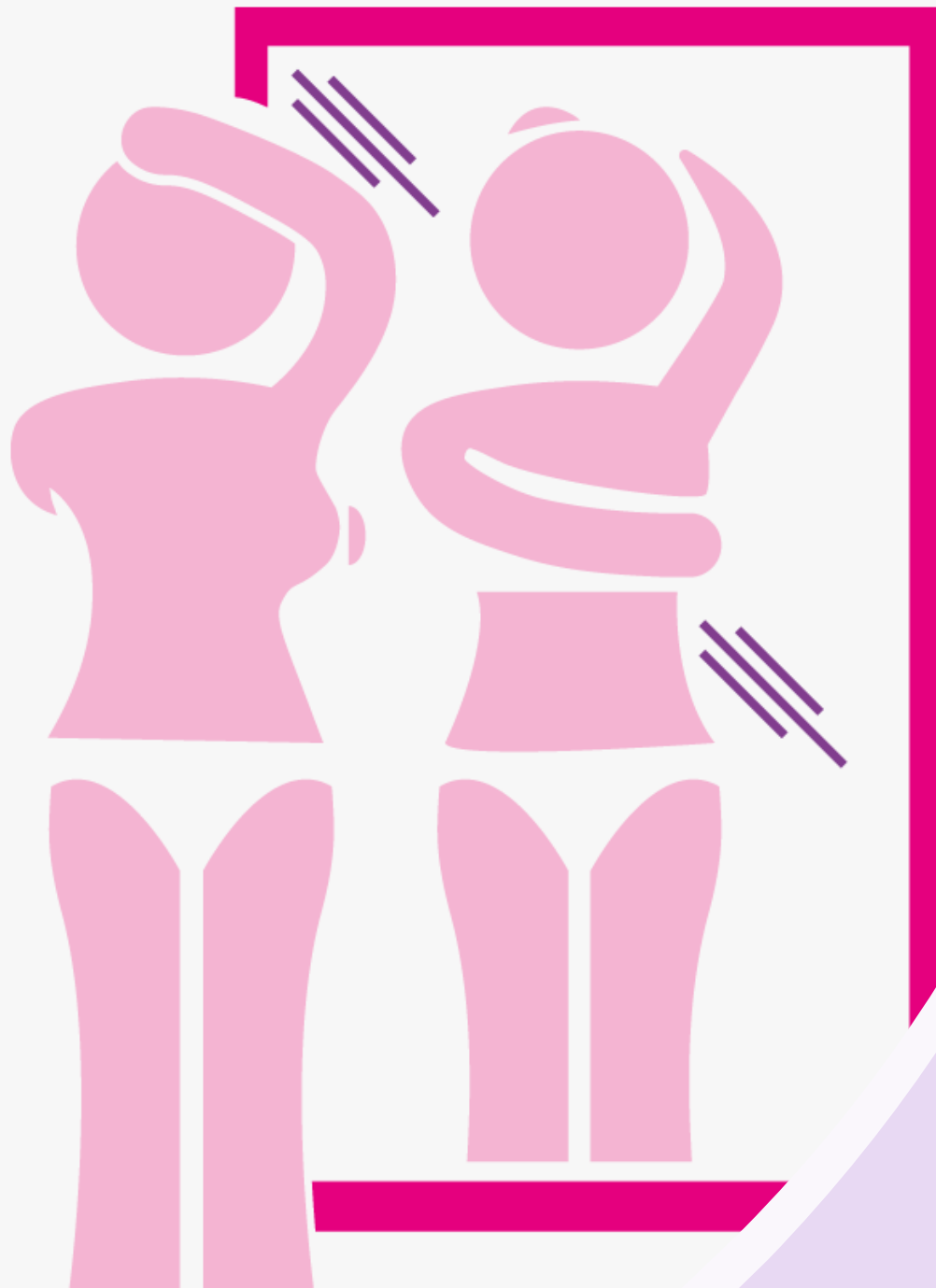


19 de octubre

Día Mundial de la
lucha contra el
cáncer de mama





Cada año el día 19 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama.

Esta fecha pretende sensibilizar a la población con un mensaje clave: la importancia de la detección precoz, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama, lo cual sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad.

Actualmente el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. La mayoría de las muertes por cáncer de mama se producen en los países de ingresos bajos y medianos, donde gran parte de los casos se diagnostican en un estadio avanzado, sobre todo, por la escasa concienciación y las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es una enfermedad que causa el crecimiento descontrolado de las células del tejido mamario, que eventualmente lleva a la formación de un nódulo o tumor. La mayoría de los nódulos son de características benignas, no crecen en forma descontrolada y no ponen en riesgo la vida.



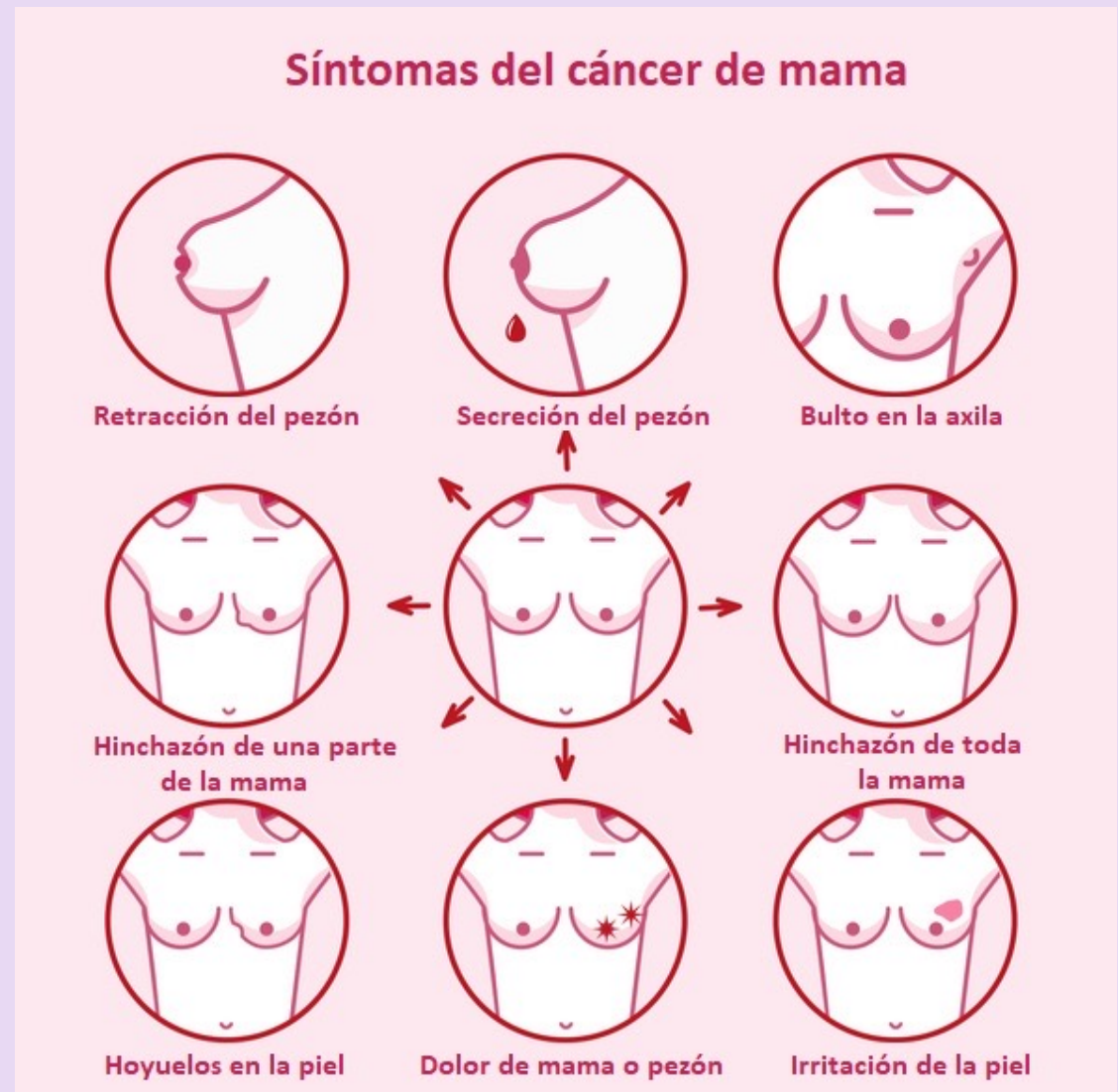
Algunos cánceres son denominados in situ, porque están confinados a los conductos (carcinoma ductal in situ) o a los lóbulos (carcinoma lobulillar in situ). La mayoría de los tumores malignos de mama son de carácter invasor o infiltrante. Éstos cánceres comienzan en los conductos o los lóbulos, pero atraviesan la pared ductal o glandular e invaden el tejido circundante.



La seriedad y el pronóstico de la enfermedad, se encuentran fuertemente influenciadas por la extensión de la misma al momento del diagnóstico. De acuerdo al tamaño del tumor, al compromiso de los ganglios linfáticos de la axila y de la presencia o no de metástasis se determina el estadio de la enfermedad, siendo el estadio I el más temprano y el estadio VI el más avanzado.

¿Cuáles son los principales síntomas del cáncer de mama?

- Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.
- Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.
- La inversión reciente del pezón.
- Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.
- Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama, como la piel de una naranja.

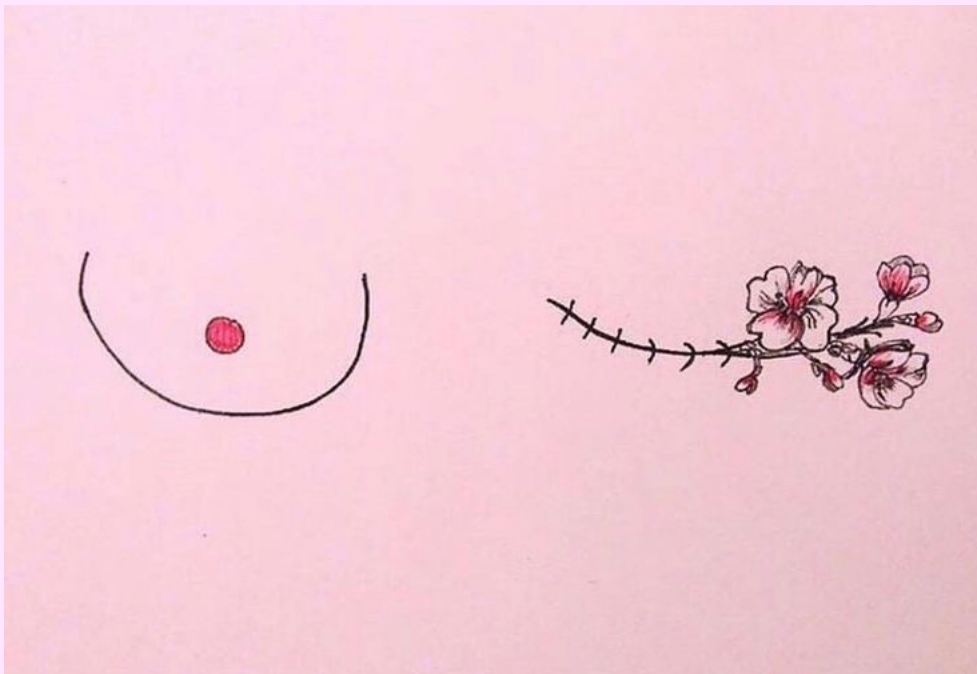


Tipos de cáncer de mama

No invasivo: las células cancerosas no han roto la membrana basal del tejido mamario.

- Carcinoma ductal in situ (CDIS): en el CDIS las células cancerosas están dentro de los conductos mamarios.
- Carcinoma lobular in situ (CLIS): en el CLIS, las células anormales están dentro de los lóbulos mamarios. El CLIS aumenta el riesgo de desarrollar un cáncer bilateral, aunque la mayoría de las mujeres con esta afección no desarrolla cáncer de la otra mama.





Invasivo: las células cancerosas han roto la membrana basal del tejido mamario.

- **Cáncer de mama inicial:** las células cancerosas se han diseminado desde los conductos o los lóbulos hacia el tejido mamario cercano. Los tipos más comunes son el carcinoma ductal invasivo (CDI) y el carcinoma lobular invasivo (CLI).
- **Cáncer de mama localmente avanzado:** el cáncer se ha extendido a los ganglios linfáticos de la axila y a otras áreas cercanas, como el tórax (incluyendo la piel, los músculos y los huesos del tórax).
- **Cáncer de mama secundario, metastásico o avanzado:** las células cancerosas se han extendido desde la mama a otras áreas del cuerpo, como los huesos, el hígado o los pulmones.

¿Cuándo las Mujeres tienen más riesgo de padecer cáncer de mama?



1. Cuando son mayores de 40 años de edad.
2. Han tenido o tienen cáncer mamario u otra enfermedad en los pechos.
3. Tienen antecedentes familiares (madre o hermana) de cáncer de mama.
4. No han tenido embarazos.
5. Primer hijo nació después de cumplir los 30 años.
6. No amamantaron.
7. Empezar a menstruar antes de los 12 años.
8. Presentaron menopausia (última menstruación) después de los 52 años.
9. Usaron terapia de reemplazo hormonal por más de 5 años.
10. Con obesidad o sobre peso.
11. Consumo excesivo de alcohol o tabaco.

Prevención del Cáncer de Mama

Algunos de los factores asociados al cáncer de mama, como los genéticos, no pueden modificarse, pero muchos otros sí, y es aquí donde es importante hacer hincapié. Muchos casos de cáncer de mama se pueden evitar adoptando un **estilo de vida saludable**:

- Seguir una **alimentación sana y equilibrada** basada en la Dieta Mediterránea, abundante en frutas, verduras, cereales, carnes magras, pescados ricos en omega-3 y aceite de oliva. Algunos estudio sugieren que la adopción de una dieta sana podría evitar más del 20% de los casos de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas.
- **Evitar el sobrepeso y la obesidad**: están directamente relacionados con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas, ya que se asocia a procesos inflamatorios y altera la producción de insulina y de hormonas como los estrógenos.





- **Limitar o eliminar el consumo de alcohol:** se estima que entre el 20 y el 30% de los casos de cáncer de mama se podrían prevenir si se eliminase o redujese el consumo de alcohol.
- **Hacer deporte:** se ha demostrado que el ejercicio físico diario disminuye un 23% el riesgo de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas y un 12% en las menopáusicas.
- **Evitar la terapia hormonal sustitutiva** en la menopausia: esta terapia, que combina estrógenos y progestágenos, eleva el riesgo de cáncer de mama.
- Otro factor protector del cáncer de mama es la **lactancia materna:** el riesgo de desarrollar este tumor en las mujeres que han practicado la lactancia materna es un 13% menor en comparación con las que no han dado el pecho.

Algunos datos sobre el cáncer de mama en México, proporcionados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística.



- En 2017, 24 de cada 100 egresos hospitalarios en la población de 20 años o más por tumores malignos son por cáncer de mama.
- En 2018 se registran 314 499 defunciones femeninas: 44 164 son causadas por tumores malignos, y de estas, 7 257 por cáncer de mama.
- En 2019, por cada 100 mil mujeres de 20 años o más se reportaron 35.24 casos nuevos de cáncer de mama.
- Entre las mujeres que fallecen por cáncer de mama, 1% son jóvenes de 15 a 29 años, 13% tienen entre 30 a 44 años y más de la tercera parte (38%), está entre los 45 a 59 años; la mayoría fallece después de los 59 años (48%).
- La distribución por entidad federativa de los nuevos casos de cáncer de mama registrados durante 2019, en mujeres de 20 años o más, muestra que Morelos, Colima y Aguascalientes son las entidades con las tasas más altas. Por otra parte, Guerrero, Guanajuato e Hidalgo son las entidades con la menor incidencia de nuevos casos.

Fuentes:

<https://www.gob.mx/inmujeres/es/articulos/19-de-octubre-dia-internacional-de-lucha-contr-el-cancer-de-mama#:~:text=19%20de%20octubre%2C%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20lucha%20contra%20el%20c%C3%A1ncer%20de%20mama>

<https://www.breastcancer.org/es/tipos>

<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_LUCHACANCER2021.pdf

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/blog-salud/habitos-saludables-prevencion-cancermama#:~:text=Para%20prevenir%20el%20c%C3%A1ncer%20de%20mama%20es%20recomendable%3A&text=Practicar%20ejercicio%20al%20menos%2030,quinto%20d%C3%ADa%20de%20la%20menstruaci%C3%B3n>

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/cancer-de-mama-diagnostico-y-prevencion?idiom=es>

<https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-lucha-contr-el-cancer-de-mama>