

PERLAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE SENO (MAMA) - PARA PACIENTES

QUE ES LA PREVENCIÓN EN GENERAL

La prevención del cáncer es una acción que se toma para reducir la probabilidad de contraer cáncer. Para evitar que comiencen nuevos cánceres, los científicos analizan los **factores de riesgo y los factores protectores**. Se están estudiando diferentes formas de prevenir el cáncer, que incluyen: **cambiar el estilo de vida o los hábitos alimenticios; evitar las cosas que se sabe que causan cáncer; y tomar medicamentos para tratar una afección precancerosa o para evitar que el cáncer comience; o cirugía para disminuir el riesgo.**

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CÁNCER DE MAMA: PUNTOS IMPORTANTES :

- **Es una enfermedad en la que se forman células malignas en los tejidos de la mama.**

Anatomía: La mama está compuesta de lóbulos y conductos. Cada mama tiene de 15 a 20 secciones que se llaman lóbulos, que tienen muchas secciones más pequeñas llamadas lobulillos. Los lobulillos terminan en docenas de bulbos diminutos que producen leche. Los lóbulos, lobulillos y los bulbos están conectados por tubos delgados llamados conductos. Cada mama tiene sus vasos sanguíneos y vasos linfáticos, estos últimos transportan un líquido casi incoloro llamado linfa que la transportan entre los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son estructuras en forma de frijol que filtran la linfa y almacenan los glóbulos blancos que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Los grupos de ganglios linfáticos se encuentran cerca de la mama, en la axila, sobre la clavícula y en el pecho.

- **Es el segundo tipo de cáncer más frecuente en las mujeres en EEUU.**

Se presenta con más frecuencia, a excepción del cáncer de piel. En EEUU, es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres, después de pulmón. También se presenta en los hombres, pero el número de casos nuevos es bajo.



- **PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA. PUNTOS IMPORTANTES:**

1. EVITAR LOS FACTORES DE RIESGO : FACTORES DE RIESGO: - Edad avanzada – Antecedentes personales de cáncer de mama o enfermedad benigna de la mama (no cancerosa) - Riesgo heredado de cáncer de mama – Tejido de la mama denso – Mayor exposición al estrógeno como consecuencia de los antecedentes de reproducción.-Terapia hormonal para los síntomas de menopausia – Radioterapia dirigida a la mama o al pecho. –Obesidad – Consumo de bebidas alcohólicas.

1. AUMENTAR LOS FACTORES DE PROTECCIÓN.: - Menor exposición al estrógeno como consecuencia de los antecedentes de reproducción. – Tomar terapia hormonal que solo tiene estrógenos después de una histerectomía, moduladores selectivos de los receptores de estrógeno, o inhibidores e inactivadores de la aromatasa. (Terapia hormonal con estrógeno solo después de una **histerectomía, moduladores selectivos de los receptores de estrógeno, inhibidores e inactivadores de la aromatasa**) - **Mastectomía para disminuir el riesgo o profiláctica – Ablación ovárica – Hacer suficiente ejercicios-** No está claro si lo siguiente afecta el riesgo de cáncer de mama: Anticonceptivos hormonales y sustancias químicas en el ambiente.

2. EVITAR LOS FACTORES DE RIESGO Y AUMENTAR LOS FACTORES DE PROTECCIÓN AYUDA A PREVENIR EL CÁNCER.

a. FACTORES DE RIESGO

-**Edad avanzada:** es el factor de riesgo principal. Aumenta a medida que una mujer envejece.

- **Antecedentes personales de cáncer de mama o enfermedad benigna de la mama:** En casos de antecedentes de Ca de mama invasivo, carcinoma ductal in situ, (CDIS) o carcinoma lobulillar situ (CLIS); o enfermedad benigna no cancerosa.

- **Riesgo heredado de cáncer de mama:** en un familiar de primer grado (madre, hermana o hija)

- **Con cambios heredados en los genes BRCA1 y BRCA2, o en ciertos otros genes** tienen un riesgo más alto de cáncer de mama.

- **Tejido de las mamas denso:** el grado de riesgo depende de la densidad del tejido mamario. Una mayor densidad mamarias, con frecuencia, un rasgo heredado, pero también se presenta en mujeres que no han tenido hijos, que tuvieron su primer embarazo tarde en la vida, que toman hormonas durante la posmenopausia o que consumen bebidas alcohólicas.

- **Mayor exposición al estrógeno como consecuencia de los antecedentes de reproducción:**

El estrógeno es una hormona que elabora el cuerpo y ayuda a desarrollar y mantener las características sexuales femeninas. La exposición al estrógeno durante un tiempo prolongado aumenta el riesgo de cáncer de mama. Las concentraciones de estrógeno son más altas durante los años en que la mujer tiene la menstruación. La menstruación prematura, antes de los 12 años, la menopausia que se inicia a mayor edad, o la mayor edad en el momento del parto del primer hijo o nunca haber tenido partos, aumentan el tiempo de exposición del tejido de la mama al estrógeno.

-**Terapia hormonal para los síntomas de menopausia** : o la llamada la terapia de reemplazo, (Estrógeno con Progestina) aumenta el riesgo de cáncer de mama. –

Radioterapia dirigida a la mama o al pecho: Depende de la dosis de radiación y de la edad en que se administre y aumenta el riesgo a los 10 años de tratamiento.

-**Obesidad: Particularmente en las mujeres posmenopáusicas que no se sometieron a terapia de reemplazo hormonal.**

- **Consumo de bebidas alcohólicas: el grado de riesgo se incrementa a medida que aumenta el consumo de alcohol.**

b. FACTORES DE PROTECCION

- Menor exposición al estrógeno como consecuencia de los antecedentes de reproducción.: Los antecedentes de reproducción de una mujer a veces afectan el tiempo de exposición del tejido de la mama al estrógeno. El inicio temprano de la menstruación, el inicio tardío de la menopausia, tener el primer embarazo a una edad mayor y nunca haber tenido un embarazo, son factores asociados con el aumento de la exposición de estrógeno y con el riesgo de cáncer de mama. El embarazo temprano, antes de los 20 años, y la lactancia materna.

- Tomar terapia hormonal que solo tiene estrógenos después de una histerectomía: Es posible administrar terapia hormonal solo con estrógeno a las mujeres que se sometieron a una histerectomía.

En estas mujeres, dicha terapia puede disminuir el riesgo de cáncer de mama. Hay un mayor riesgo de accidente cerebrovascular y de enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos en mujeres posmenopáusicas que toman estrógeno después de una histerectomía.

-Moduladores selectivos de los receptores de estrógeno: El Tamoxifeno y Raloxifeno (MSRE) pertenecen a estos medicamentos, que actúan como estrógeno en algunos tejidos del cuerpo, pero impiden los efectos del estrógeno en otros tejidos.

- Los Inhibidores de la Aromatasa.: Los más conocidos son el Anastrozol y el Letrozol y los Inactivadoras de la Aromatasa, como el Exemestano, disminuyen el riesgo de recidiva o de un cáncer de mama nuevo en las mujeres con antecedentes de cáncer de mama. Disminuyen el riesgo en mujeres posmenopáusicas con antecedentes de cáncer de mama, y mujeres sin estos antecedentes personales, con 60 años o más, con antecedentes de Ca ductal in situ con mastectomía o con riesgo alto de cáncer de mama según la herramienta del modelo de Gail (calcula el riesgo de cáncer de Mama). Posibles daños por tomar los inhibidores de la aromatasa: dolor en los músculos y las articulaciones, osteoporosis, sofocos y sensación de mucho cansancio.

- Mastectomía para disminuir el riesgo o Profiláctica: Después de extirpar un cáncer en una mama disminuye más el riesgo en estas mujeres y muchas sienten menos ansiedad.

-Ablación ovárica: Comprende la extirpación de ovarios, radioterapia o tomar ciertos medicamentos. Disminuye la cantidad de estrógeno que produce el cuerpo y reduce el riesgo de cáncer de mama.

- Hacer suficiente ejercicios: Por 4 horas o más x semana tienen un riesgo más bajo. -

c. NO ESTÁ CLARO SI LO SIGUIENTE AFECTA EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA:

Anticonceptivos hormonales y sustancias químicas en el ambiente.

d. LOS ESTUDIOS HAN MOSTRADO QUE ALGUNOS FACTORES TIENEN POCO O NINGÚN EFECTO EN EL RIESGO DE CANCER DE MAMA: como: Someterse a un aborto, cambiar la alimentación, tomar vitamina A, fumar cigarrillos activo o pasivo, usos de desodorantes axilares, tomar estatinas, bifosfonatos, cambiar el ritmo circadiano.

Sinopsis elaborada en el Depto. de Certificación Hospitalaria y Protocolos-CSS- Panama. Referencia : NIH National Cancer Institute, Enero 29,2021. <https://www.cancer.gov/español/tipos/senos/paciente/prevencion-seno-pdq>