

A nivel mundial, octubre es reconocido como el mes dedicado a la creación de conciencia acerca de la problemática del cáncer de mama, enfermedad que año tras año cobra la vida de millones de mujeres y que en nuestro país tiene una tasa de mortalidad cercana a los 13 casos por cada cien mil habitantes, ocupando el segundo lugar como causa de muerte por cáncer en el sexo femenino, según estudios.

Ante este panorama y como una forma de crear un frente de lucha contra este flagelo, DIARIO EXTRA, Clínica de Radioterapia Irazú y Atún Calvo se han unido para ofrecer una serie de cuatro fascículos con información importante y actual sobre este problema de salud pública.

Esta primera entrega se basará en la prevención y la detección temprana del cáncer de seno. Exámenes de diagnóstico, sanas costumbres de vida y buenos hábitos. En los próximos fascículos hablaremos de "Cómo enfrentar el diagnóstico de cáncer", posteriormente veremos los posibles tratamientos y finalmente "Cómo sobrellevar una vida normal con cáncer".

Fascículo I Cáncer de Mama Prevención Exámenes de diagnóstico

El cáncer de mama es la proliferación acelerada, desordenada y no controlada de células con genes mutados, malignos, los cuales actúan suprimiendo o estimulando la continuidad del ciclo celular de una glándula mamaria. La palabra 'cáncer' es griega y significa 'cangrejo'. Se dice que las formas corrientes de cáncer avanzado adoptan una forma abigarrada y con ramificaciones similar a la de un cangrejo marino y de ahí deriva su nombre.

Aunque se desconoce con exactitud su causa, existen factores que propician su aparición. A lo largo de éste primer fascículo, queremos ofrecerle información que le permita tener más conocimiento sobre esta enfermedad y pueda tomar decisiones acertadas que le procuren una buena calidad de vida. Podemos citar entre factores de riesgo: la edad, el sexo, antecedentes familiares,

estilo de vida, como por ejemplo el fumado, la alimentación y la actividad física.

En su etapa inicial el cáncer aparece como una masa o protuberancia localizada en la mama. Sin embargo, las células cancerosas pueden extenderse, este avance es lo que se conoce como metástasis.

Tipos de cáncer:

- **Carcinoma:** Surge a partir de las células que cubren la superficie del cuerpo (la piel), las glándulas (los senos, la próstata), los órganos internos (pulmones, intestinos, estómago). Esta categoría la abarcan alrededor de un 80% de los cánceres.
- **Leucemia:** Células malignas que malignas que comienzan en la médula ósea, provoca un aumento incontrolado de leucocitos (glóbulos blancos), que suelen pasar a la sangre periférica aunque en ocasiones no lo hacen. Ciertas proliferaciones malignas de glóbulos rojos se incluyen entre las leucemias.
- **Linfoma:** Enfermedades cancerosas que se desarrollan en el sistema linfático, que también forman parte del sistema inmunológico del cuerpo humano. A los linfomas también se les llama los tumores sólidos hematológicos para diferenciarlos de las leucemias.
- **Mieloma:** Es otra forma de cáncer de la médula ósea, pero en el interior del hueso.
- **Sarcoma:** El cáncer que se origina en un tejido conjuntivo, como pueden ser hueso, cartílago, grasa, músculo, vasos sanguíneos, u otros.

Toda mujer y hombre están expuestas (os) a sufrir cáncer de mama aunque no todas (os) sufren el mismo riesgo. Sin embargo, el cáncer no espera, por lo que debemos tomarnos a pecho la responsabilidad de chequearnos regularmente. Sólo la detección precoz le ayudará a sobrellevar una vida

con calidad.

¿Cuáles son los exámenes preventivos o de diagnóstico precoz que debe realizar toda mujer?

1. Autoexamen: El autoexamen se realizará en los días después de la menstruación, si ella aún ocurriera. El examen que hace de sus propias mamas consiste en:

- Palpación de sus glándulas.
- La palpación de alguna dureza.

Su inspección, preferentemente ante un espejo en busca de: cambios de color y/o del tamaño aparición de deformidades en las mamas, en el pezón o en la areola, secreción por el pezón.

2. Examen médico: Toda mujer debe realizar un control mediante examen médico de sus mamas, por lo menos una vez al año, antes de los 35 años y cada 6 meses a partir de los 35 años de edad. Este examen consiste en el examen clínico y en la elaboración y/o seguimiento de la historia clínica de la paciente.

3. Mamografía: Se recomienda a partir de los 35 años, salvo indicación estricta. Es el método ideal para realizar el diagnóstico precoz del cáncer de mama con todos los beneficios que ella trae. Normalmente es indoloro. Sólo exige entre 15 y 20 minutos para su realización. Se realiza un mínimo de 2 mamografías de cada seno en diferentes posiciones. El especialista determinará la necesidad o no de realizar otras mamografías más específicas: focalizadas o ampliadas que son tan inocuas como las anteriores.

El buen uso de la mamografía y realizada con aparatos modernos permite disminuir la tasa de mortalidad por cáncer de mama.

Dificultades de la Mamografía

A pesar de su alta sensibilidad, sólo un pequeño porcentaje de los diagnósticos de cáncer de mama se realizan por este medio por los siguientes motivos:

1-Su uso infrecuente por causas de la propia mujer que:

- Desconoce la importancia de este método.
- Desconoce que la realización de una mamografía no debe ser causa de dolor.

2.Por falta de normas de control sanitario que:

- Permiten el uso de aparatos de mamografía antiguos que son inservibles para un diagnóstico precoz pues no tienen sensibilidad e irradian la mama innecesariamente.

3.Ecografía mamaria: La ecografía mamaria consiste en la utilización del sonido como método de diagnóstico. Tiene la ventaja de ser inocuo y puede repetirse sin consecuencias para la paciente. En la mujer adulta, la ecografía se utiliza como elemento de diagnóstico complementario de la Mamografía. En la mujer adolescente o muy joven, comúnmente, se utiliza la ecografía como primer elemento de diagnóstico.

Resumiendo Para prevenir y cuidar la salud de sus mamas:

Si tiene **menos de 35 años** debe realizar un autoexamen de sus mamas mensualmente y en cada control médico. Si tiene **entre 35 y 40 años** debe realizar, además, una mamografía de base. Si es **mayor de 40 años** debe realizar, además, un control médico y monográfico anual y un autoexamen de sus mamas mensualmente.

En todos los casos se debe consultar ante **cualquier anomalía** que note en sus mamas.

Lea en nuestro próximo fascículo: *Cómo enfrentar el diagnóstico del cáncer: A quién debo recurrir, preparación de la familia* y muchos temas más de gran interés. Recuerde que el cáncer es una enfermedad que se puede curar, siempre que se detecte a tiempo, y es allí donde radica nuestra responsabilidad; **tómeselo a pecho.**