

## FASCÍCULO 1 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 este 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 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, cartilago, grasa, músculo, vasos sanguíneos u otros.

Toda mujer está expuesta a sufrir un cáncer de mama pero no todas sufren el mismo riesgo.

### ¿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. Solo exige entre 15 y 20 minutos para su realización. Se realizan 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.
4. 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.

### MITOS Y REALIDADES DEL CÁNCER DE MAMA Escrito por: Dra. Marisel Aguilar

1. ¿El cáncer de mama es sinónimo de muerte? Actualmente el cáncer de mama si se detecta a tiempo se cura en más del 90% de los casos.
2. ¿La mamografía produce cáncer de mama? Para que una mamografía produzca cáncer de mama se debe realizar una cada 6 meses desde los 25 años a los 75 años, y sólo 13 en cada millón de mujeres desarrollarán la enfermedad.
3. ¿Los hombres no tienen cáncer de mama? De cada 100 casos uno es hombre, pero este porcentaje aumenta si existen antecedentes familiares.
4. ¿Es suficiente el ultrasonido para el diagnóstico de cáncer? El ultrasonido solo da una confiabilidad de sólo un 35%. Es necesario realizar mamografía y examen clínico para que este porcentaje aumente al 96%.
5. ¿La mamografía es dolorosa? Es un examen un poco molesto por la posición, pero no produce dolor.
6. ¿El cáncer de mama duele? Sólo el 5% de los cánceres duelen, sin embargo eso no quiere decir que una pelotita que duela no lo sea.
7. La lactancia se conoce como un factor protector, pero eso no quiere decir que aquellas que no lo hayan hecho nunca desarrollarán cáncer de mama.

8. ¿No haber tenido o tener hijos luego de los 30 años produce cáncer de mama? Aumenta levemente el riesgo pero no significa que desarrollará la enfermedad.
9. ¿Si soy joven no puedo desarrollar cáncer de mama? El riesgo de cáncer aumenta con la edad, pero cualquier mujer puede tener la enfermedad.
10. ¿Si no tengo factores de riesgo no puedo desarrollar cáncer de mama? El 75% de los cánceres de mama no tienen ninguno de ellos.
11. ¿Si no hay ningún familiar con cáncer yo no puedo desarrollarlo? En realidad el autoexamen 75% de las mujeres que desarrollan esta enfermedad no tienen familiares con este mal. Sin embargo si hay más de 3 familiares cercanos (madre, hermana, abuela), éste aumenta hasta 20 veces sobre la población.
12. ¿No es necesario realizarse el autoexamen si se va al doctor cada año? Hay cánceres de mama que se pueden desarrollar en menos de un año, ya que son de crecimiento rápido.
13. ¿El tratamiento para el cáncer de mama es solo la amputación? En la actualidad se conocen técnicas conservadoras de mama en las que se puede dejar la mama. Cuanto más temprano se detecte, más posibilidades hay de utilizarla.
14. ¿No se puede realizar reconstrucción inmediata de mama luego de una amputación? Actualmente se considera que en casi todos los casos se puede realizar dicho procedimiento.
15. ¿El sostén produce cáncer, sobre todo el de varillas? No hay ningún estudio que demuestre esa afirmación. Por otro lado, el uso de éste nos puede ayudar a quitar el dolor mamario y la caída de los pechos.
16. ¿Los implantes dan cáncer? No es cierto, de hecho se utilizan en pacientes con cáncer a las que se les realiza reconstrucción, ya sea inmediata o tardía.

Lea en nuestro próximo fascículo el miércoles 13 de octubre: ¿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 cura, tómese lo a pecho.

Información brindada por:  
Centro Médico de Radioterapia Irazú  
Telefax: 2290-3475-2290-3481  
Info@radioterapiairazu.net  
www.radioterapiairazu.net