



Cáncer de mama

SÍNTOMAS, RIESGOS Y TRATAMIENTO

El cáncer de mama es el más común en las mujeres en todo el mundo, con aproximadamente 1,7 millones de nuevos casos diagnosticados cada año. La incidencia del cáncer de mama está aumentando, particularmente en los países en desarrollo, en los que la mayoría de casos se diagnostican en fases avanzadas.

La tasa de supervivencia al cáncer de mama también aumenta, principalmente debido a un mejor conocimiento de la enfermedad y de cómo tratarla.

Puesto que los hombres tienen tejido mamario, también pueden desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, es mucho menos común que en las mujeres.

La detección temprana para mejorar el pronóstico y la supervivencia es la base del control del cáncer de mama. Este mes profundizamos en el cáncer de mama, señalando sus síntomas, fases, riesgos y el tratamiento de la enfermedad.

Tipos de cáncer de mama

El cáncer de mama es un tumor maligno que se forma en las células de la mama. Con el tiempo, el tumor canceroso crece y puede invadir el tejido circundante y extenderse a otras zonas del cuerpo.

El cáncer de mama a menudo empieza en la capa interior de los conductos galactóforos (carcinoma ductal) o en los lóbulos que los abastecen de leche (carcinoma lobular). El carcinoma ductal es el tipo más común de cáncer de mama.

Cáncer de mama invasivo

Si el cáncer es invasivo, las células cancerosas se extienden de los lóbulos o los conductos e invaden el tejido cercano. Con este tipo de cáncer, las células cancerosas pueden extenderse a los nódulos linfáticos y otros órganos, a través del torrente sanguíneo o el sistema linfático.

Cáncer de mama no invasivo

Ocurre cuando el cáncer se limita a la zona donde se ha originado. A este tipo de cáncer a menudo se le llama «pre-canceroso». Esto significa que aunque las células cancerosas no se han extendido más allá de su lugar de origen, podrían hacerlo en algún momento y convertirse en cáncer invasivo.

Cáncer de mama en hombres

La gente a menudo se sorprende cuando descubre que los hombres pueden contraer cáncer de mama, ya que no piensan que los hombres tienen mamas. Pero los hombres tienen tejido mamario que puede desarrollar cáncer.

El cáncer de mama masculino es raro y a menudo se diagnostica más tarde que el femenino.

Esto puede deberse a que los hombres tienden a ser menos suspicaces sobre alguna anomalía en la zona y es menos probable que visiten a un médico por ello. Además, como los hombres tienen menos tejido mamario, es más difícil detectar anomalías en una fase temprana, lo que significa que los tumores pueden extenderse a los tejidos circundantes.

Factores de riesgo del cáncer de mama:

- Cáncer de mama en algún pariente cercano
- Historial de exposición a la radiación en el pecho
- Aumento de pecho
- Toma de estrógenos
- Una enfermedad genética rara llamada síndrome de Klinefelter
- Enfermedad hepática grave
- Enfermedades de los testículos como la orquitis, una lesión testicular o un testículo no descendido.



¿SABÍA QUE...?

El cáncer de mama es el cáncer que causa más muertes entre las mujeres de 20 a 59 años en todo el mundo.

Al igual que con el cáncer de mama en mujeres, el pronóstico del cáncer de mama masculino depende estrechamente de la fase del tumor. Por tanto la detección y el tratamiento tempranos son vitales.



¿SABÍA QUE...?

Los hombres con cáncer de mama responden mucho mejor a la terapia de hormonas que las mujeres.

Factores de riesgo del cáncer de mama

Aunque las causas exactas del cáncer de mama se desconocen, algunos factores de riesgo pueden influir en la probabilidad de una mujer de desarrollar la enfermedad.

Tener un factor de riesgo no significa que usted vaya a contraer la enfermedad y no todos los factores de riesgo tienen el mismo efecto. La mayoría de las mujeres tienen algunos factores de riesgo y no por ello la mayoría de las mujeres contraen cáncer de mama. Si tiene factores de riesgo, hable con el médico sobre las maneras de reducir su riesgo y sobre el cribado.

Los factores de riesgo incluyen los siguientes.

Edad avanzada

El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad, la mayoría de cánceres se diagnostican después de los 50.

Historia menstrual

Las mujeres que empiezan el periodo antes de los 12 años están expuestas a las hormonas durante más tiempo, aumentando el riesgo de cáncer de mama.

Empezar la menopausia después de los 55

Estar expuesta a hormonas estrógenas durante más tiempo a una edad avanzada aumenta el riesgo de cáncer de mama.

Sobrepeso y obesidad

Las mujeres con sobrepeso u obesas tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de mama que aquellas con un peso normal, esto es especialmente evidente después de la menopausia.

Combinación de terapia de hormonas

Tomar hormonas para sustituir la falta de estrógenos y progesterona en la menopausia durante más de cinco años aumenta el riesgo de cáncer de mama.

Historial de cáncer de mama

Las mujeres que han padecido cáncer de mama tienen más probabilidad de desarrollarlo una segunda vez.

Radioterapia

Las mujeres que han recibido radioterapia en el pecho o antes de los 30 años tienen un mayor riesgo de contraer la enfermedad más adelante.

Consumo de alcohol

Los estudios muestran constantemente que consumir bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer de mama en las mujeres.

Mutaciones genéticas

Aproximadamente entre un 55% y un 10% de los cánceres de mama se consideran hereditarios, causados por genes anómalos que se transmiten de generación en generación.

Embarazo tardío o no haber estado embarazada

Tener el primer embarazo después de los 30 y no haber tenido nunca un embarazo completo pueden aumentar el riesgo.

Estilo de vida sedentario

Las mujeres que no son físicamente activas tienen un riesgo más alto.

Pechos densos

Los pechos densos tienen más tejido fibroglandular que tejido graso, lo que a veces dificulta ver los tumores en una mamografía.

Anticonceptivos orales

Ciertos tipos de anticonceptivos orales han resultado aumentar el riesgo.

Historial familiar de cáncer de mama

El riesgo de una mujer es más alto si su madre, su hermana o su hija (parientes de primer grado) o varios miembros de la familia de su madre o la de su padre han tenido cáncer de mama.

Etnia

Las mujeres de raza blanca tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de mama que las de raza negra, las hispanas o las asiáticas. Sin embargo las mujeres de raza negra tienen una mayor probabilidad de desarrollar un cáncer más agresivo y más avanzado a edades tempranas.



¿SABÍA QUE...?

El 18% de todas las muertes por cáncer en el mundo son por cáncer de mama.

Síntomas del cáncer de mama

Los síntomas del cáncer de mama varían ampliamente, y muchos cánceres no presentan ningún síntoma obvio.

Los síntomas que son similares a los del cáncer de mama pueden ser el resultado de enfermedades no cancerosas como una infección o un quiste.

Aunque la mayoría de bultos son no cancerosos, es fundamental que un médico o un profesional de la salud examine cada bulto.

Consulte con el médico inmediatamente si detecta alguno de los siguientes signos o síntomas. El médico realizará un examen físico y después le derivará a un especialista si considera que se necesitan más pruebas.

- Un bulto en el pecho
- Tejido endurecido en el pecho
- Dolor en la axila o el pecho
- Cambio en el tamaño o forma del pecho
- Hinchazón en parte o en todo el pecho
- Irritación en la piel u hoyuelos
- Sarpullido en el pezón
- Pezón invertido
- Secreción en el pezón

Cómo hacer... autoexamen mamario

La detección temprana del cáncer de mama es crucial para el tratamiento con éxito y la recuperación.

Las revisiones periódicas pueden ayudar a detectarlo en fase temprana, aumentando las probabilidades de obtener un resultado positivo. Las mamografías periódicas son cruciales, pero como no detectan todos los cánceres de mama es importante ser consciente de los cambios en su pecho y conocer los signos y síntomas del cáncer de mama.

El autoexamen mamario debería ser parte de su rutina mensual de salud, y debería visitar al médico si experimenta cambios en el pecho.

La salud de la mama empieza con la percepción de lo que es normal para sus mamas (concienciación de mama). Para promover la salud de las mamas, considere hacerse autoexámenes mamarios periódicos y conocer lo que es normal para usted y cuándo consultar al médico. Con la práctica, descubrirá cómo sus mamas varían en sensibilidad y textura en diferentes momentos de su ciclo menstrual. Debería realizarse el autoexamen al menos una vez al mes.

Paso 1

Mire sus mamas en el espejo con los hombros rectos y sus brazos sobre su cintura.

Busque lo siguiente:

- Cualquier irregularidad en el tamaño, forma y color habituales
- Distorsión o hinchazón
- Hoyuelos, arrugas o protuberancias en la piel
- Pezón invertido
- Enrojecimiento, dolor o erupción

Paso 2

Levante los brazos por encima de la cabeza y busque los mismos cambios.

Paso 3

Apriete el pezón y compruebe si hay secreción o bultos. Busque signos de fluido saliendo de uno o los dos pezones (puede ser un fluido acuoso, lechoso, amarillo o sangre).

Paso 4

Túmbese para que el tejido de las mamas recaiga sobre la pared torácica. Coloque una almohada debajo del hombro derecho y el brazo derecho detrás de la cabeza. Con la mano izquierda mueva las yemas de los dedos sobre su mama derecha suavemente en pequeños círculos cubriendo toda el área de la mama y la axila.

Ejerza presión ligera, media y firme. Repita estos pasos con la mama izquierda.

Paso 5

Finalmente, toque sus mamas de pie o sentada. Para muchas mujeres la forma más fácil de tocar sus mamas es cuando tienen la piel mojada y resbaladiza, por lo que prefieren realizar este paso en la ducha. Cubra la mama entera, haciendo los mismos movimientos de la mano descritos en el paso 4.



¿SABÍA QUE...?

Una de cada ocho mujeres probablemente desarrollará cáncer de mama.

Diagnóstico del cáncer de mama

El diagnóstico del cáncer de mama generalmente ocurre tras una revisión rutinaria o después de que una persona detecte ciertos síntomas y hable con el médico sobre ellos.

Las pruebas diagnósticas y los procedimientos para el cáncer de mama incluyen los siguientes.

Exploración de las mamas - El médico examinará ambas mamas buscando bultos y anomalías.

Mamografía - Normalmente se realiza para el cribado de cáncer de mama. Si se encuentra algo inusual, el médico puede pedir una mamografía diagnóstica.

Ecografía - Una exploración que ayuda a determinar si un bulto o anomalía es una masa sólida o es un quiste lleno de fluido.

Biopsia - Una muestra de tejido que se extrae quirúrgicamente del pecho y se envía a un laboratorio para analizarla. Si las células resultan ser cancerosas, el laboratorio determinará el tipo y grado de cáncer.

Resonancia magnética de mama - Esta prueba ayuda a determinar la extensión del cáncer.



¿SABÍA QUE...?

El riesgo de desarrollar cáncer de mama de las mujeres con sobrepeso después de la menopausia es 1,5 veces más alto que el de las mujeres con un peso normal.

Prevención del cáncer de mama

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Consumo de alcohol

Si se consume alcohol debe ser con moderación.

Ser físicamente activa

Encontrar tiempo para la actividad física es muy importante para la salud en general. Mantener un estilo de vida físicamente activo y un peso saludable reduce el riesgo asociado al cáncer de mama.

Dieta

Los estudios muestran que las mujeres que siguen una dieta saludable y equilibrada pueden reducir su riesgo de contraer la enfermedad. Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

Terapia hormonal postmenopáusica

Limitar la terapia hormonal puede ayudar a reducir el riesgo. Es importante que la paciente hable en detalle de los pros y los contras con el médico.

Mantener un peso saludable

Las personas con un peso saludable tiene una probabilidad considerablemente menor de desarrollar cáncer de mama comparadas con las obesas o con sobrepeso.

Conozca sus mamas

Examine sus pechos periódicamente, reconozca lo que es normal para sus pechos de manera que pueda identificar cualquier anomalía rápidamente.

Cribados periódicos

Hágase cribados de cáncer de mama periódicamente, hable con el médico sobre cuándo empezar los cribados y con qué frecuencia realizarlos.



La cobertura de su seguro internacional de salud

Para reducir las probabilidades de contraer cáncer de mama, es esencial llevar una vida activa, tener una dieta sana y mantener un peso saludable.

Haga del autoexamen mamario una parte de su rutina mensual de salud, y visite al médico si experimenta cambios en el pecho.

La detección temprana del cáncer de mama a través del examen, el cribado y las pruebas diagnósticas es crucial para el tratamiento con éxito y la recuperación.

Aproveche la prestación de tratamiento preventivo de Allianz Worldwide Care, la salud es nuestro valor máspreciado.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.

Tratamiento del cáncer de mama

El tratamiento del cáncer de mama depende de los siguientes factores.

- Dónde está el cáncer
- El tamaño del tumor
- Cuánto se ha extendido el cáncer
- El grado del cáncer
- La salud general de la paciente y su forma física
- La edad

El médico hablará con la paciente sobre las mejores opciones de tratamiento, explicando los beneficios y posibles efectos adversos.

Un equipo multidisciplinar podría participar en el tratamiento contra el cáncer de mama. El equipo puede estar formado por especialistas en oncología, radiología, cirugía oncológica, enfermería, patología y cirugía reconstructiva.

Las principales opciones para el tratamiento contra el cáncer de mama incluyen las siguientes.

- Radioterapia
- Cirugía
- Terapia biológica (terapia dirigida)
- Terapia hormonal
- Quimioterapia



¿SABÍA QUE...?

La tasa de supervivencia al cáncer de mama está aumentando debido a la detección, diagnóstico y tratamiento en fase temprana.