



ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER, PILARES FUNDAMENTALES DE NUESTRO ROL SOCIAL.

Octubre es el mes de concientización sobre esta enfermedad

# Cáncer de mama: ¿qué hacer para ayudar a prevenirlo?

En el universo del cáncer de mama, solo el 10% se atribuye a la herencia genética, mientras que la gran mayoría se asocia a múltiples factores de riesgo. Los más importantes son el sexo y la edad, los que no se pueden modificar; pero hay otros relacionados con conductas o hábitos que son posibles de controlar, y trabajar en ellos es dar un importante paso para colaborar en la prevención de esta enfermedad.

En este mes de concientización en torno al cáncer de mama, denominado "Octubre rosa", el llamado es al autocuidado. Según datos del Observatorio Global del Cáncer (Globocan 2022), se diagnostican más de 5.600 casos al año en Chile, mientras que en un mismo período mueren más de 1.700 mujeres. Es el cáncer más común en las mujeres. Y va al alza, dice la Dra. Verónica Toledo, mastóloga del Equipo de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama del Instituto Oncológico FALP. "Por ello —explica—, es muy importante poner énfasis a los factores en los que se puede prevenir, como son el consumo de tabaco y alcohol, y la mantención de un peso saludable, lo que se asocia a la dieta y la actividad física. Es clave, además, realizarse la mamografía cuando corresponda y, si aún no se tiene la edad requerida, examinarse mediante la palpación, que, aunque no reemplaza la mamografía, sirve de ayuda. Recordemos que en nueve de cada 10 mujeres esta es una enfermedad curable si se diagnostica tempranamente". Es decir, poner énfasis en la prevención y en la detección precoz, donde las mujeres pueden actuar en su propio beneficio.

## Los modificables

El tabaco es el común denominador en muchos cánceres. El de mama no es la excepción. "El cigarro es muy nocivo, contiene sustancias tóxicas que

dañan el ADN celular, aumentando hasta en un 30% el riesgo de desarrollar tumores en la mama, y también puede producir complicaciones durante un tratamiento de este tipo de cáncer", especifica la especialista.

El consumo de alcohol también se relaciona con un mayor riesgo de cáncer de mama, porque, al igual que el tabaco, promueve procesos inflamatorios en el organismo. Además, las bebidas alcohólicas pueden aumentar los niveles de estrógenos y también conllevan a un aumento de peso.

Otro factor modificable es el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula considerando el peso y la talla. Cuando está entre 25 y 29 indica sobrepeso y sobre 30 obesidad, "y ello, sobre todo en pacientes posmenopáusicas, aumenta el riesgo de cáncer mamario —precisa la cirujana—. Incluso, en algunas series de casos clínicos se habla de un incremento de riesgo de hasta un 30%".

¿Por qué la obesidad es más peligrosa en la posmenopausia? Porque cuando se interrumpe la menstruación, la grasa, debido a la acción de una enzima llamada aromatasa, se transforma en estrógeno, a pesar de que los ovarios ya están en reposo. "La exposición prolongada a los estrógenos es una de las causas del desarrollo de esta patología. Lo ideal es mantener un IMC bajo 25 y para eso es fundamental contar con una dieta saludable, balanceada y baja en grasa y azúcar".

Un IMC adecuado se puede conseguir también —y es lo ideal— con actividad física regular, que no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que, además, colabora en la regulación de los niveles de hormonas, como el estrógeno y la insulina. El ejercicio, asimismo, mejora el sistema inmunológico y reduce los niveles de inflamación crónica, también vinculada con el desarrollo de tumores.

**Mueren alrededor de 5 mujeres al día producto del cáncer de mama.**

Fuente: Globocan 2022.

### La mamografía es importante

- ✓ Detecta precozmente el cáncer de mama.
- ✓ Se recomienda desde los 40 años.
- ✓ No puede ser reemplazada; sí complementada (por ej., con una ecografía mamaria).

**9 de cada 10 mujeres podrían sobrevivir si detectaran precozmente el cáncer de mama.**

Revise un video sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

## Factores de riesgo

### Modificables



Factores reproductivos.



Obesidad y sobrepeso: IMC mayor a 25.



Dieta rica en grasas y azúcares.



Tabaquismo.



Consumo excesivo de alcohol.



Algunas terapias de sustitución hormonal en la menopausia.

### No modificables



A mayor edad aumenta el riesgo.



Primera menstruación antes de los 12 años.



Menopausia posterior a los 55 años.



Biopsia mamaria premaligna.



Antecedentes familiares de cáncer de mama, ovario, colon, próstata, páncreas y melanoma.

**Es el cáncer más frecuente en mujeres en Chile, con alrededor de 5.600 nuevos casos diagnosticados al año.**

Fuente: Globocan 2022.

La terapia de reemplazo hormonal, utilizada para aliviar los síntomas de la menopausia, es identificada como un factor de riesgo para el cáncer mamario. Debido a esto, causa temor en

las mujeres. Sin embargo, aclara la Dra. Toledo, cuando se llega a la menopausia, muchas mujeres la necesitan para mantener su salud ósea y cardiovascular: "No hay que tenerle

miedo cuando tiene indicación médica y se usa por el tiempo adecuado, habiendo sido evaluados los riesgos y conocidos los antecedentes médicos y familiares de la paciente".

### Detección precoz

Todas las mujeres de más de 40 años deben practicarse una mamografía al año, existan o no antecedentes de cáncer en su familia. Si los hubiera, tiene que comenzar con sus controles 10 años antes de la edad en la que su familiar fue diagnosticado. "Siempre hacemos más énfasis en octubre, pero es muy importante que las mujeres

nos preocupemos todo el año de este tema —puntualiza la doctora—, porque este cáncer, lamentablemente, es la primera causa de muerte entre las mujeres en Chile y en el mundo por cáncer, y estamos viendo un aumento en mujeres más jóvenes".

Es de vital importancia, recomienda, realizar este examen que ayuda a detectar tempranamente el cáncer y así mejorar su pronóstico. "Y también es necesario recalcar que hay cambios en nuestros hábitos que pueden colaborar para prevenir esta enfermedad", concluye la Dra. Toledo.