

falcp Juntos contra el cáncer



Esta es una iniciativa de la Fundación Arturo López Pérez y El Mercurio para profundizar el conocimiento de la enfermedad, su prevención, diagnóstico y tratamiento a través de la publicación de artículos quincenales. Más información sobre el tema en www.educacion.emol.com

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

Acreditados por la Organización Europea de Institutos de Cáncer. **OECC CANCER CENTER**

EDICIONES ESPECIALES@MERCURIO.CL SANTIAGO DE CHILE VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 2024

OCTUBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE ESTA ENFERMEDAD

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

El 90% de los cánceres de mama son esporádicos, es decir, se deben a múltiples causas y no responden a la herencia genética. Algunos de los factores que aumentan el riesgo de desarrollarlo se pueden modificar, como el consumo de tabaco, alcohol, sobrepeso y obesidad.



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

La mamografía es importante

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

Tratamientos

- ✓ Cirugía
- ✓ Quimioterapia
- ✓ Radioterapia
- ✓ Terapia hormonal
- ✓ Inmunoterapia

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

Fuente: Globocan 2022.

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

Fuente: Globocan 2022.

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

Fuente: Globocan 2022.

identificada como un factor de riesgo para el cáncer mamario. Debido a esto, causa temor entre 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 practicar 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.

la insulina. El ejercicio, asimismo, mejora el sistema inmunológico y reduce los niveles de inflamación crónica, también vinculada con el desarrollo de tumores. La terapia de reemplazo hormonal, utilizada para aliviar los síntomas de la menopausia, es

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.

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),



Dra. Verónica Toledo, mastóloga del Equipo de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama del Instituto Oncológico FALP.

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