



# CONOCERNOS BIEN PARA SABER CUIDARNOS

**E**s necesario repetirlo hasta que podamos incorporar el concepto: **el diagnóstico precoz es fundamental** para la prevención de muchas afecciones. Más aún cuando se trata de una tan importante, y con un creciente número de casos, como es el Cáncer de Mama. Cada una de nosotras reacciona de diferente forma ante la información sobre este tema. Hay quienes cambian de página rápidamente para tratar de exorcizar temores profundos, otros lo minimizan pensando que la cuestión no las alcanza, pero la mejor opción es proponerse saber más para conocer sus alcances y los cuidados a tener en cuenta para prevenirlo o detectarlo a tiempo.

Esta afección es un problema de salud pública en muchos países, y el nuestro no es la excepción, tanto por la cantidad de casos como por las complejidades que implica su control. Según estimaciones oficiales, cada año 18.000 mujeres presentan esta enfermedad y los casos fatales suman más de 5000 en el mismo periodo.

El estar atentas, realizando los autocontroles o realizando periódicamente los estudios necesarios, es la clave para la prevención. A simple vista pareciera que se le otorga mucha más importancia al aspecto estético y al cuidado cosmético de nuestros pechos que a su buena salud. Es el momento de cambiar esas prioridades conscientes que el conocimiento, y no el acto reflejo de huida ante las posibilidades, es lo que nos puede salvar la vida.

## A TRABAJAR PARA DISMINUIR EL RIESGO

El cáncer de mama, tiene como origen un comportamiento anormal de las células que componen el pecho y que, en vez de continuar con el ciclo habitual en el que decaen, mueren y son reemplazadas por otras nuevas, continúan formándose cuando el cuerpo no las necesita, acumulándose en masas o tejidos. Esto son los conocidos tumores, de los cuales los denominados malignos son los que provocan la enfermedad.

Si bien no siempre puede determinarse la causa, los profesionales hablan de mujeres con determinados factores de riesgo –es decir circunstancias o características de una persona- que tienen más probabilidades que otras de padecerlo. Muchos de estos factores se relacionan con cuestiones genéticas y hereditarias, que hasta el momento no son pasibles de modificación, por ejemplo la edad o los antecedentes familiares. Pero veamos algunos de ellos y como impactan en las mujeres.

**Edad:** A mayor edad, más aumentan las posibilidades de contraer este mal. Las estadísticas indican que la mayoría de las mujeres tienen más de 60 años al momento de ser diagnosticadas.

**Antecedentes familiares:** Si existen casos dentro de la familia, hay más riesgos de aparición de la enfermedad. Más aún si lo han tenido antes de los 50 años.

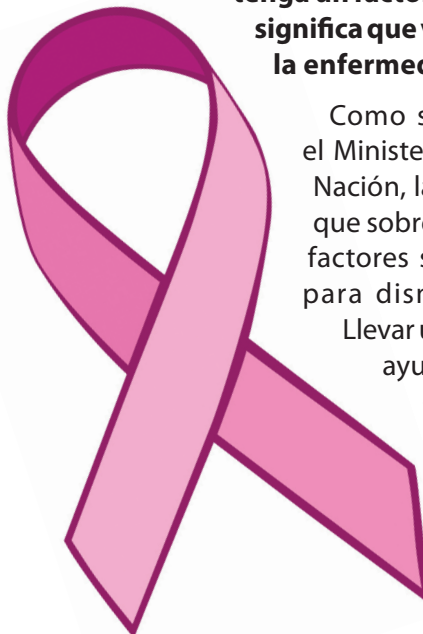
**Antecedentes personales de cáncer de pecho:** El haber tenido con anterioridad la afección, es un factor que suma posibilidades para su reaparición.

**Mayor exposición hormonal:** es decir aparición precoz de la menarca, menopausia tardía, mujeres que llevan a cabo terapia de reemplazo hormonal, etc.

Además de éstas, hay otras alteraciones genéticas que suponen mayores posibilidades de desarrollarlo. Por otro lado hay **factores que pueden modificarse** para reducir las condiciones que ayudan a la aparición de este cáncer. Estos se relacionan con los hábitos de vida, y entre ellos podemos mencionar: El **alto consumo de grasas**, la **obesidad** y el **sobrepeso** (sobre todo después de la menopausia), la **poca actividad física**, y el **consumo de alcohol** que sobrepasa lo que llamaríamos moderado. El tema de la alimentación es un aspecto a tener en cuenta dado que el permanente consumo de azúcares refinados y grasas animales facilitan su aparición. Las dietas bajas en fibras, también influyen.

La enumeración de estos factores de riesgo puede llevar a tener miedo, ya que son varios y no siempre abordables. Lo que es necesario tener presente

es que **por más que una mujer tenga un factor de riesgo eso no significa que vaya a desarrollar la enfermedad.**



Como se informa desde el Ministerio de Salud de la Nación, la buena noticia es que sobre muchos de estos factores se puede trabajar para disminuir el riesgo.

Llevar una vida saludable, ayuda mucho no sólo en los problemas cardiológicos sino también en los oncológicos. El ejercicio físico aeróbico, puede influir en

la reducción de las posibilidades de padecerlo, en especial después de la postmenopausia.

## ¿CÓMO Y CUÁNDO COMENZAR CON LOS CONTROLES?

Como sugieren los especialistas, la vigilancia atenta y el control periódico son las herramientas fundamentales para la prevención de esta enfermedad. En algunos casos, tanto hombres como mujeres, prefieren no consultar al médico o realizarse los estudios de diagnóstico pensando que no saber que se cursa una enfermedad es igual a no tenerla. En realidad todo sabemos que esto no es así, pero el temor nos hace jugarretas extrañas. Lo que hay que tener en cuenta es que **esta afección tomada a tiempo, y con un tratamiento adecuado tiene un alto porcentaje de recuperación sin mayores problemas.** Si bien la incidencia del cáncer de mama aumenta a partir de los 40-50 años, eso no quita que podamos controlar nuestro busto a través del **autoexamen de mamas** desde mucho antes, cualquiera sea la edad. Es recomendable realizar esta práctica una vez por mes, y tiene como ventaja que puede hacerse en pocos minutos y en la comodidad y tranquilidad del hogar. Debemos estar atentas a **cambios en el color o la forma de los senos, detectar malformaciones en las mamas, el pezón o la areola.** Es importante complementarlo con la visita al ginecólogo, el PAP y una Colposcopia.

Un método diagnóstico indispensable es la mamografía. Pero en cuanto a este recurso existen algunos detalles a clarificar. Algunos profesionales indican **una por año a partir de los 40 años.** El Ministerio de Salud de la Nación, en su Programa



Nacional de Control de Cáncer de Mama, recomienda que todas las mujeres sanas **entre los 50 y 70 años**, que nunca han padecido enfermedades en la mama, ni tengan antecedentes familiares, deben realizarse **una mamografía cada dos años**. Para arribar a un correcto resultado la calidad técnica de los profesionales a cargo es fundamental. Una buena mamografía exige técnicos con profundos conocimientos del instrumental y de las acciones necesarias para lograr una buena toma. De la misma forma se debe contar con médicos que sepan interpretar las placas de manera certera, ni despreocupada ni alarmista. En la **Clínica AMEBPBA** esa complementación entre profesionales experimentados y el equipamiento adecuado **es un eje que permanentemente se tiene en cuenta**, como nos comentara el Dr. Rosas en el número anterior de la revista de AMEBPBA.

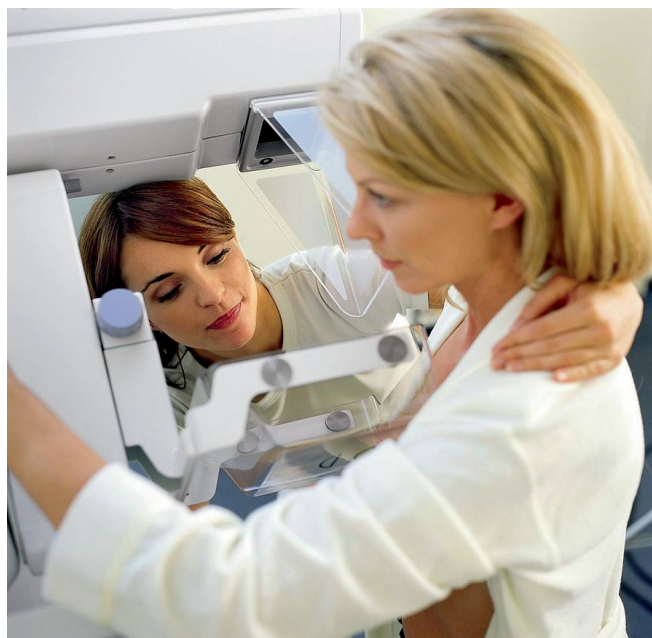
Para aquellas **mujeres entre 40 y 50 años, como para las mayores de 70 años**, la decisión de realizar una mamografía es una decisión personal que se debe consultar con el ginecólogo o médico de cabecera que evaluará antecedentes para sopesar los pros y contras de hacer el estudio.



Existen otros métodos diagnósticos complementarios como la ecografía, y uno aún más sofisticado que es la Resonancia Magnética que se emplea en mujeres con mucha carga familiar en las que se suponen –o se han detectado– mutaciones genéticas.

## ACCIONES PARA PROTEGERNOS

La mejor acción preventiva es el autoexamen y la consulta periódica al médico, pero hay ciertas prácticas que se pueden incorporar y que pueden sumar protección. Ya mencionamos la actividad física



y el cuidado acerca del sobrepeso, y a esto podemos agregar algunos hábitos que ayudarán a nuestra salud. Consumí alimentos con fibra (pescado, vegetales, granos). Comé en abundancia frutas y verduras ya que contienen minerales y antioxidantes que te protegerán. Según recientes investigaciones las manzanas verdes contienen fitoquímicos que podrían bloquear el crecimiento de un tumor en el tejido o las glándulas mamarias. Limitá la ingesta de alimentos curados con nitritos, como el jamón crudo. Un alimento que ya forma parte de la comida de los argentinos y que puede traerte muchos beneficios es la soja. Puede sumarse a través de sus brotes, harina, porotos, leche, y para los que les gustan las comidas orientales: tofu. Limitá la ingesta de grasas, alcohol, y evitá el consumo de tabaco. Cuidate de los productos con hormonas. Tanto los alimentos como algunos productos cosméticos las poseen y pueden afectar tu salud. Duplicá la ingesta de Vitamina D, la podés encontrar en los yogures y los pescados grasos como el salmón o el atún.

Agradecemos la colaboración del Dr. Miguel Ángel Bonamassa, Jefe del Servicio de Oncología de la Clínica AMEBPBA.



**La Clínica AMEBPBA cuenta con**

**Servicio Oncología**

**Dr. Miguel Ángel Bonamassa**

**Dr. Mario Enrique Simonetti.**

**Servicio de Patología Mamaria**

**Dr. Edgardo Bernardello - Dr. Sebastián Bestard.**

**Servicio de Diagnóstico por Imágenes**

**Servicio de Ginecología**

# ¿CÓMO REALIZAR EL AUTO EXAMEN DE MAMAS?

Acá te dejamos la técnica para el autoexamen, para que puedas incorporarlo a tus cuidados periódicos. Es sencillo, no lleva mucho tiempo, y es el primer paso para controlar la buena salud de tu pecho.

## DE PIE

Ponete frente al espejo con tus brazos al costado del cuerpo. Prestá atención si tus mamas presentan nódulos rugosidades o hendiduras, retracciones o formas irregulares. Observá si hay descamaciones, cambios de textura o color. Realizar la misma operación con los brazos en alto y en posición de jarra.

Luego, poné tu brazo izquierdo detrás de la cabeza. Con tu mano derecha recorre tu mama izquierda hacia el centro. Hacé movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, y finalmente en sentido vertical. No olvidés ningún sector de tu pecho, y observá si aparece alguna secreción. Palpá también tus axilas para descartar la aparición de bultos. Repetí del otro lado.



## ACOSTADA

Ubicáte cómoda y poné un almohadón debajo de tu hombro izquierdo. Con tu mano derecha repasá el pecho del lado contrario. Observá si existen bultos, escamas, eczemas erupciones, enrojecimiento, desvíos o hundimiento del pezón. Si detectás algo inusual consultá con tu médico.

No te asustés, y tené en cuenta que la aparición de alguna protuberancia puede deberse a causas que no representan peligro, pero **es el profesional quien debe llegar a esa conclusión**. Lo más importante es perder cualquier prurito y conocer bien nuestro cuerpo.

