

¡CANCER DEL SENO (MAMA)! – FAMILIARICESE CON SUS SENOS BREAST CANCER: BE BREAST AWARE

Pocas personas están preparadas cuando el miedo al cáncer se convierte en una realidad. Cada año, más de 22.000 mujeres canadienses presentan cáncer de seno. En Canadá 5.000 mujeres canadienses de todas las edades, culturas y estilos de vida mueren de cáncer de seno. Es la enfermedad maligna más común entre las mujeres canadienses. Lamentablemente es una enfermedad que continúa afectando a un número creciente de mujeres de todos los antecedentes étnicos. Casi 1% del cáncer de seno sobreviene a los hombres. En realidad sabemos y se sospecha sobre muchos factores de riesgo y de protección.

Los antecedentes étnicos y raciales parecen tener poco efecto en el desarrollo del cáncer de seno. Se piensa que menos del 5% del cáncer de seno es hereditario. Sin embargo, cada vez más se considera que el estilo de vida y los factores ambientales juegan un papel cada vez más importante, en vista de que en una o dos generaciones los grupos étnicos que se trasladaron a Norte América provenientes de países de “menor” riesgo como el sudeste de Asia corren el mismo riesgo que una mujer norteamericana “promedio” en el desarrollo del cáncer de seno.

¿Qué es cáncer de seno? (What is breast cancer?)

Los tumores son una acumulación de células que crecen de manera anormal y por lo general a una tasa más rápida que las células normales. Los tumores que no pueden esparcirse a través del cuerpo se llaman *benignos* (no cancerosos). Sin embargo, los tumores que son capaces de crecer en otros tejidos o regarse a través del cuerpo se llaman *malignos*. Mientras que cualquier célula en el seno puede cambiar, las células del cáncer comienzan en los ductos o en las glándulas. Un cáncer que comienza en los ductos se le denomina carcinoma ductal. Un cáncer que comienza en los lóbulos se le conoce como cáncer lobular.

Las células precancerosas pueden encontrarse en el tejido del seno; Si se encuentran en los conductos, se le conocen como *carcinoma ductal in situ* (CDIS) o (DCIS) por sus siglas en inglés. Si se encuentran en los lóbulos, se denominan *carcinoma lobular in situ* (CLIS) o (LCIS) por sus siglas en inglés. Tanto el CDIS como el CLIS son enfermedades en las que las células del cáncer se encuentran en el tejido del seno y no se han esparcido a otros tejidos. Debido a que el CDIS puede propagarse a través de otro tejido del seno, generalmente se recomienda tratamiento. Sin embargo, mientras que el CLIS no requiere tratamiento, sí debe ser vigilado.

Una vez que el cáncer ha crecido en los tejidos colindantes se le llama invasivo (por ejemplo, carcinoma invasivo ductal o carcinoma lobular invasivo).

¿Qué es un factor de riesgo?(What is a risk factor?)

Factor de riesgo es cualquier cosa que aumente la posibilidad de padecer una enfermedad, en este caso, el cáncer de seno. Algunos factores de riesgo pueden ser controlados mientras que otros no.

Factores de riesgo que usted puede controlar: (Risk factors that you can control)

- Haga ejercicio con más frecuencia ~ El ejercicio regular puede disminuir su riesgo y mejorar su salud general.
- Reduzca la exposición al estrógeno ~ Estar expuesta al estrógeno con el tiempo aumenta el riesgo.
- Mantenga un peso sano ~ mujeres con sobrepeso o con bajo peso corren un riesgo mayor de presentar cáncer de seno. Tener sobrepeso puede aumentar la posibilidad de volver a padecer de cáncer de seno después de la menopausia.
- Reduzca el estrés ~ Disminuir el estrés y aumentar los niveles de satisfacción mejora la salud general.

Factores de riesgo que usted no puede controlar: (Risk factors you cannot control:)

- Edad ~ El riesgo de desarrollar cáncer de seno aumenta con la edad.
- Historia personal de cáncer de seno ~ Si usted tuvo cáncer de seno corre un riesgo mayor de volver a padecerlo. También corre un riesgo mayor de presentar un cáncer nuevo, en comparación con alguien que nunca ha sufrido esta enfermedad.
- Historia familiar ~ Su riesgo aumenta si hay una historia de cáncer de seno en su familia. La mayoría de las mujeres que presentan cáncer de seno no tienen una historia familiar.
- Cambios en los senos ~ Algunas veces las células normales del seno experimentan cambios (por ejemplo, un bulto, grosor, calcificaciones). Estos cambios están asociados con un riesgo mayor.
- Historia menstrual. ~ Las mujeres que comenzaron a menstruar antes de los 12 años o que llegaron a la menopausia después de los 55 corren un riesgo mayor de presentar cáncer de seno debido a una mayor exposición a los niveles de estrógeno.

- Radiación ~ El riesgo de presentar cáncer de seno aumenta si se ha recibido radioterapia en el área del pecho debido a otro tipo de cáncer, especialmente durante los años de la adolescencia.
- Embarazo tardío o ausencia de embarazos ~ Corren un riesgo mayor aquellas mujeres cuyos primeros embarazos ocurrieron después de los 30 años o las que nunca han tenido hijos.
- Anomalías genéticas ~ mutaciones genéticas conocidas que aumentan el riesgo de cáncer de seno están presentes en algunas familias; estas incluyen mutaciones de los genes BRCA1 y BRCA2. Las mutaciones genéticas son responsables del 3% al 10% de los cánceres de seno.

Deteccion temprana/Examen (Early Detection/Screening)

Mientras más temprana sea la detección del cáncer de seno, mayor será la posibilidad de que pueda ser curado y que el tratamiento sea menos agresivo. El examen involucra reexaminaciones regulares del seno en mujeres que no muestran ningún signo de problemas de seno, para encontrar el cáncer de seno en su etapa precoz. Los dos métodos más comunes de examen son el examen clínico de seno y la mamografía cada dos años en mujeres entre los 50-69 años de edad, recomendados por varios médicos y programas de detección. Los estudios demuestran que los decesos disminuyen en un tercio en aquellas mujeres en estas edades que se examinan regularmente. Si existe una historia familiar de cáncer de seno o si una biopsia muestra células anormales, el médico recomendará mamografías regulares basándose en sus necesidades.

Prestar atención a los siguientes cambios: (Changes to look out for include:)

- Tamaño o forma – un seno puede ponerse más grande o más abajo que el otro
- Textura de la piel – por ejemplo arrugarse o se pueden formar hoyuelos
- Apariencia o dirección del pezón – por ejemplo un pezón puede meterse hacia adentro (invertirse)
- Secreción – Líquido sanguinolento que sale de uno o ambos pezones
- Salpullido o costras – del pezón o sus alrededores
- Bulto en el seno o en la axila
- Área abultada o engrosamiento inusual del tejido del seno que no desaparece después de la menstruación de la mujer
- Dolor en parte del seno o en la axila que no guarda relación con las menstruaciones de la mujer.

Programa Regional de Salud del Seno (Regional Breast Health Program)

Cada año alrededor de 700 personas serán diagnosticadas en la Región de Salud de Calgary (*Calgary Health Region*). Sin embargo, con el avance de la tecnología, la concientización y los programas de despistaje, los médicos han realizado grandes avances en el diagnóstico temprano, tratamiento y reducción de muertes debido al cáncer de seno. El objetivo del Programa Regional de Salud del Seno es el de proporcionar el mejor cuidado posible a aquellas personas con una inquietud relacionada con el cáncer de seno. Con un aumento de la concientización, avances en la investigación, los fondos y el tratamiento, un mayor número de mujeres y hombres afectados por el cáncer de seno vivirán para ver la cura, disfrutarán de una mejor calidad de vida y podrán decir, “¡Yo sobreviví, Soy un superviviente del cáncer de seno!”.

El mensaje de la Sociedad Canadiense de Cáncer incluye: 1) Conozca sus senos – este conciente y encárguese de la salud de sus senos 2) Informe cualquier cambio a su médico y 3) Asegúrese de hacerse sus exámenes clínicos regulares y mamografías basados en su edad y factores de riesgo. Conocer los síntomas y signos de cáncer de seno puede ayudar a salvarle la vida porque cuanto antes se descubre la enfermedad, mayores son las opciones de tratamiento y mayores las posibilidades de curación.

Escrito por Gail Sauders, Gerente Regional del Programa, Programa Regional de Salud del Seno, Calgary Health Region, Agosto del 2008

Para mayor información le agradecemos contactar al Breast Health Clinic, Women's Health Centre (Centro de Salud para Mujeres, Clínica de Cáncer de Seno) en la siguiente dirección: Room 187, 1441 - 29th Street NW, Calgary, AB T2N 4J8
Teléfono: (403) 944-2240 Fax: (403) 944-2250

Para hablar con un profesional de la salud, contacte a su doctor de familia o hable con una enfermera diplomada 24 horas al día, 7 días a la semana llamando a la línea de Calgary Health Link. En Calgary al: 403-943-LINK (5465) o llamada gratuita al: 1-866-408-LINK(5465)

