



PREVENCIÓN CÁNCER MAMARIO

El Cáncer de Mama es el tumor maligno más frecuente en las mujeres en el mundo, y 548 mil mujeres fallecen cada año por esta causa.

En los países en desarrollo, sobre todo en América Latina, la incidencia y la mortalidad se han incrementado de manera notoria debido al envejecimiento poblacional, los cambios en los patrones reproductivos, una mayor exposición a los factores de riesgo y problemas para el acceso oportuno a la detección, el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuados.

En México desde el 2006 el Cáncer de Mama ocupó el primer lugar como causa de muerte por neoplasia maligna en la mujer.

En el estado de San Luis Potosí a partir del 2007 es la primera causa de muerte por neoplasia y afecta principalmente a las mujeres mayores de 45 años. La edad de mayor frecuencia va de los 40 a 65 años; en el 2010 murieron 112 potosinas, es decir, una cada tres días.

La prevención secundaria se refiere a la detección de la enfermedad antes de que dé síntomas, lo que le confiere una mayor posibilidad de curación, con tratamientos menos agresivos y con menos complicaciones.

Este artículo está dirigido a la prevención primaria; la cual se refiere a evitar las causas o los factores que pueden condicionar para que esta enfermedad se presente.

Lo primero en resaltar es que es de causa multifactorial, es decir, no es una causa única y bien determinada la que provoca la enfermedad.

Este cáncer como todos, tiene su origen en alteraciones genéticas que ocasionan un desequilibrio en los procesos de división, replicación, proliferación y autocontrol celular.

Es cierto que existe como un factor de riesgo el haber tenido familiares con la enfermedad, aunque solamente el veinte por ciento de los nuevos casos del año pasado tenían este factor de riesgo.

Teniendo ó no antecedentes familiares, es importante resaltar que existen conductas que pueden ayudar a prevenir ó reducir el riesgo que la enfermedad se presente; y los menciono a continuación.

Mujeres que dan lactancia materna por cuatro meses o más.

Quienes se encuentran en un índice de masa corporal menor de 25; es decir,

quienes no tienen sobrepeso u obesidad. Recordar que la mujer mexicana mayor de 40 años el 70 por ciento tiene alguna de estas dos condiciones.

No beber más de cuatro copas por semana.

Realizar 30 minutos de ejercicio intenso (ej. Correr, bicicleta, natación ...) cinco días de la semana. Se estima que sólo el 15 por ciento de las mujeres mexicanas mayores de 40 años hace esta rutina.

La alimentación tiene un efecto protector importante; dieta baja en grasas saturadas, rica en fibras, rica en soya, ácidos grasos poliinsaturados como pescado y aceite de oliva.

La suplementación cotidiana con vitamina D, omega 3 y ácido fólico después de los 40 años ha demostrado reducir el riesgo.

Todas estas medidas por diferentes mecanismos de acción están encaminadas a impedir mutaciones en las células del tejido mamario que puedan inducir el inicio de un cáncer.

No debemos de olvidar que aún en mujeres sin factores de riesgo y con factores protectores como los mencionados, podrían llegar a presentar cáncer mamario, es por ello que TODAS deben autoexplorarse mensualmente, tener una revisión por el médico una vez por año; realizar mamografía bianual o anual según la edad y factores de riesgo.

Sin lugar a duda, un estilo de vida sano, no sólo evitará riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes y muchas otras; también reducirá la posibilidad de padecer cáncer mamario y otros.

DR. PAULO MEADE TREVIÑO

Ginecólogo y Obstetra con posgrado en Oncología Ginecológica y Mamaria
Presidente del Colegio de Ginecología y Obstetricia de San Luis Potosí
<http://www.ginecologiasanluispotosi.blogspot.com>