

# CÁNCER DE MAMA



El cáncer de mama es el tumor más frecuente entre las mujeres a nivel mundial. En Argentina, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) reporta aproximadamente 20 muertes diarias por esta enfermedad, y se estima que una de cada ocho mujeres la padecerá antes de cumplir 85 años. Cada día, se detectan aproximadamente 60 nuevos casos, lo que subraya la importancia del diagnóstico precoz; ya que en más del 90% de los casos, esto mejora significativamente las perspectivas de tratamiento.

Alrededor del 85% de los casos de cáncer de mama ocurren en mujeres sin antecedentes familiares, debido a mutaciones genéticas adquiridas a lo largo de la vida y el proceso de envejecimiento. Esta situación resalta la necesidad de realizar chequeos rutinarios, como mamografías anuales, y consultar rápidamente ante hallazgos sospechosos.

## **Factores de Riesgo**

El cáncer de mama es una enfermedad multifactorial, influenciada por una combinación de factores genéticos, personales y ambientales. La clave para enfrentar el cáncer de mama radica en la detección temprana y el mantenimiento de un estilo de vida activo, que fomente tanto la salud física como la emocional. Estos hábitos son vitales para disminuir el riesgo basal, especialmente en mujeres con factores no modificables.

### **Factores no modificables:**

- ❖ Sexo femenino (el 1% de los cánceres de mama afectan a hombres).
- ❖ Edad avanzada.
- ❖ Antecedentes familiares de cáncer de mama u ovario.
- ❖ Radioterapia en el área del tórax a edad temprana.
- ❖ Exposición hormonal elevada (menarca temprana y menopausia tardía).
- ❖ Mamas densas, que aumentan de 2 a 6 veces el riesgo de desarrollar cáncer.

### **Factores modificables:**

- ❖ Sobrepeso y obesidad, que incrementan la producción de estrógenos.
- ❖ Tabaquismo.
- ❖ Consumo excesivo de alcohol.
- ❖ Exposición a sustancias químicas nocivas.
- ❖ Sedentarismo.
- ❖ Tratamientos hormonales prolongados durante la menopausia.
- ❖ Tratamientos hormonales y obstáculos significativos en el acceso a atención médica en población trans.
- ❖ No amamantar.
- ❖ Embarazo después de los 30 años.

### **Importancia de la Prevención y Detección Temprana**

La detección precoz ha demostrado ser la estrategia más efectiva para reducir la mortalidad, ya que permite diagnosticar la enfermedad en etapas tempranas y optar por tratamientos menos agresivos, mejorando así la calidad de vida de las pacientes. Se estima que un 30% de los casos de cáncer de mama podrían evitarse mediante la adopción de hábitos de vida saludables, la realización de mamografías regulares y la educación sobre el autoexamen mamario.

La Sociedad Argentina de Mastología (SAM) recomienda que las mujeres se realicen una **mamografía** de base entre los 35 y 37 años si tienen exámenes clínicos normales y sin antecedentes familiares. Una primera consulta entre los 25 y 30 años es aconsejable para una evaluación personalizada del riesgo. A partir de los 40 años, se sugiere realizarlas anualmente. Para aquellas con antecedentes familiares fuertes, la mamografía debe iniciarse 10 años antes de la edad de diagnóstico del familiar más cercano, generalmente a los 30 años.

Si bien la mamografía es un procedimiento que utiliza una baja cantidad de radiación para obtener imágenes del tejido mamario, permitiendo la detección de cambios antes de que aparezcan síntomas, no es un diagnóstico definitivo; es esencial realizar pruebas adicionales, como biopsias, para confirmar la presencia de cáncer. En algunos casos, se pueden requerir estudios adicionales, como resonancias magnéticas o ecografías.



Además, se aconseja a las mujeres realizar **autoexámenes** de mamas mensualmente, ya que es una herramienta valiosa que permite a las mujeres conocer su cuerpo y detectar cambios. No obstante, no debe reemplazar la mamografía ni los exámenes médicos, que son esenciales para un diagnóstico preciso. Cambios durante el embarazo o la lactancia pueden ser malinterpretados como fisiológicos, lo que podría subestimar la importancia de consultar a un especialista.

Cualquier alteración en la mama debe motivar una consulta. Estar alerta a:

- Aparición de nódulos o bultos.
- Derrames por el pezón.
- Cambios en el tamaño, dolor, dureza o hinchazón de la mama.
- Enrojecimiento de la piel.
- Retracción o descamación en la zona del pezón.



### **Asesoramiento en Oncofertilidad**

El 7% de los tumores mamarios se diagnostican antes de los 40 años, lo que plantea un desafío en la preservación de la fertilidad por lo que es imperioso recibir asesoramiento sobre cómo los tratamientos pueden afectar su capacidad reproductiva. La criopreservación de ovocitos es una opción común para permitir futuros embarazos, y es fundamental que el deseo de maternidad no retrase el tratamiento oncológico necesario.

El cáncer de mama es una enfermedad que, con la detección temprana y un enfoque preventivo, puede ser tratada eficazmente.

La prevención y la educación son nuestras mejores herramientas en esta batalla.