Toma el control:
autoexploración contra el cáncer de mama

Take control: self-examination against breast cancer

Por Jimena Garibay García y Jonnathan Guadalupe Santillán Benítez

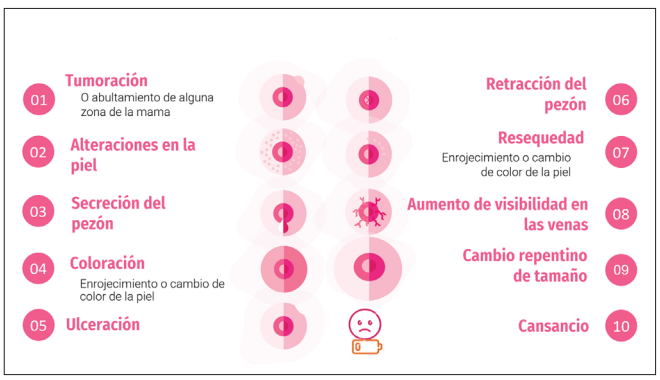
Resumen: El cáncer de mama es la enfermedad más prevalente en mujeres de todo el mundo, de acuerdo con la NOM-041-SSA2-2011, es multifactorial, comienza en las células mamarias y puede propagarse fácilmente a otras partes del cuerpo. Por tal motivo, es necesario realizar una autoexploración mensual a partir de los 20 años para mejorar la supervivencia: la detección temprana permite tratamientos oportunos y efectivos. Este texto resalta la forma de reducir el riesgo, los síntomas más comunes, el diagnóstico y el apoyo emocional.
Palabras clave: cáncer de mama, diagnóstico, autoexploración.

Abstract: Breast cancer is the most prevalent disease in women worldwide, according to NOM-041-SSA2-2011, it is multifactorial, starts in breast cells and can easily spread to other parts of the body. For this reason, it is necessary to perform monthly self-examination starting at age 20 to improve survival: early detection allows timely and effective treatments. This text highlights how to reduce the risk, the most common symptoms, diagnosis and emotional support.
Keywords: breast cancer, diagnosis, self-examination.

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (2020), el cáncer de mama se ha posicionado como el de mayor incidencia y como una de las principales causas de muerte en el mundo. En el 2020 se diagnosticaron aproximadamente 2.3 millones de nuevos casos del padecimiento en el mundo, 28.2% en mujeres de nuestro país.

Algunos de sus síntomas son detectables a simple vista, pero la detección temprana es fundamental, ya que aumenta significativamente las tasas de supervivencia y las opciones de tratamiento disponibles (Fig. 1).

Figura 1. Signos y síntomas más comunes

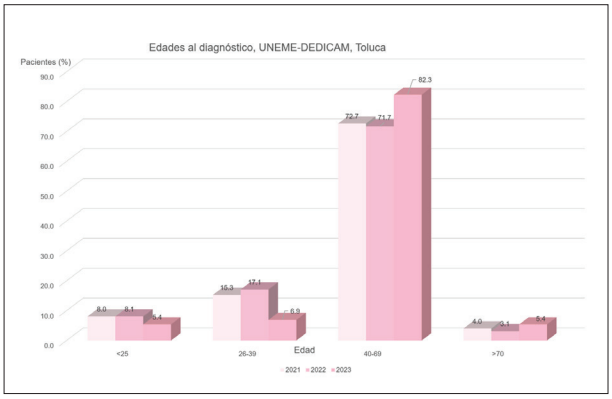


Fuente: CLIMSS, 2022.

El cáncer de mama no es exclusivo de mujeres, pues, aunque es menos común, también afecta a hombres. De acuerdo con estadísticas del sector salud, en 2019 hubo un hombre por cada 144 mujeres con la enfermedad (Blog del Gobierno de México, 2021); sin embargo, los mitos y falsas creencias retrasan el diagnóstico, y dificultan el tratamiento, por lo que es crucial estar informados.

Entre los factores de riesgo más destacados está la herencia genética, particularmente si se trata de familiares de primer grado, como madres o hermanas; la edad es otro, datos estadísticos muestran que la mayoría de los casos se presentan en mujeres mayores de 50 años. En el Estado de México, de 2021 a 2023, se encontró mayor incidencia en grupo de 40 a 69 años al momento del diagnóstico, según datos de nuestra práctica clínica en la Unidad de Especialidad Médica de Detección y Diagnóstico de Cáncer de Mama (UNEME-DEDICAM), en Toluca (Fig. 2).

Figura 2. Edades al diagnóstico, UNEME-DEDICAM, Toluca



Fuente: Elaboración propia.

Los factores hormonales también predisponen su aparición, puede ser exposición prolongada a estrógenos o uso de anticonceptivos orales durante largos periodos de tiempo. El inicio de la menstruación antes de los 8 años o la menopausia después de los 55 años igualmente se asocian. Las mutaciones genéticas relacionadas con los genes BRCA1 y BRCA2 aumentan significativamente el riesgo.

El consumo de alcohol, la obesidad y la falta de ejercicio son factores de estilo de vida que propician el desarrollo de la enfermedad. Aunado a esto, el tener el primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido ningún hijo se suman a esta lista. La lactancia materna, por otro lado, se ha identificado como un factor protector.

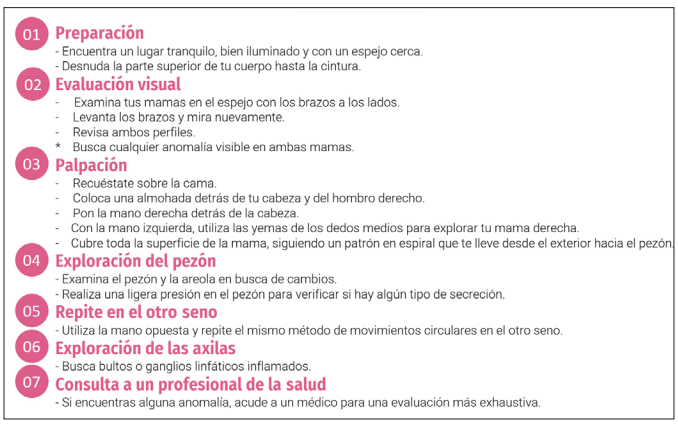
Asimismo, influye el haber recibido tratamientos que incluyan radioterapia, especialmente en la zona torácica, al igual que haber tenido un diagnóstico de una enfermedad hiperplásica de mama.

En los pacientes masculinos se suma el uso de fármacos que contienen estrógeno como tratamiento contra el cáncer de próstata; afecciones en los testículos, como inflamaciones, lesiones o la extirpación quirúrgica; enfermedades hepáticas como la cirrosis y síndrome de Klinefelter.

¡AUTOEXPLÓRATE!

La autoexploración mamaria adecuada es una práctica esencial para la detección oportuna. La técnica se basa en el autoconocimiento de tu cuerpo para encontrar aspectos fuera de lo normal. Si se trata de una mujer premenopáusica se recomienda que se realice de manera mensual, un día después de cada periodo. En el caso de las posmenopáusicas, debe elegirse el mismo día de cada mes (Fig. 3).

Figura 3. Pasos de la autoexploración



Fuente: Elaboración propia.

La NOM-041 (2011) contempla un programa de tamiz para detectar los casos de cáncer de mama en etapas tempranas. Para ello, toda mujer mayor de 20 años debe autoexaminarse cada mes. A partir de los 25 años, se piden estudios clínicos por ultrasonido en caso de detectar alguna lesión. Más tarde, para las de 40 a 69 años, está indicada una mastografía cada dos años como mínimo. Para las mujeres mayores de 70 años solo se recomienda este examen si existe algún dato de alarma. Los exámenes clínicos pueden ser indicados por un médico general o un ginecólogo. Por ejemplo, en la Clínica Multidisciplinaria de Salud de la UAEMéx se pueden realizar estos estudios.

En caso de que se encuentre alguna anomalía, quizá se te pida una biopsia, procedimiento por medio del cual se obtienen muestras de tejido para su análisis y determinar si contiene células cancerosas. Si se confirma, también se realizará un examen histoquímico para elegir el mejor tratamiento disponible.

Además de consultar a tu médico, es importante llevar una vida saludable para disminuir el riesgo de contraer la enfermedad (Fig. 4).

Figura 4. Recomendaciones para disminuir el riesgo de contraer cáncer de mama

01 Mantén un peso saludable
02 Lleva una alimentación saludable
03 Limita tu consumo de alcohol
04 Evita el tabaco
05 Realiza ejercicio regularmente
06 Fomenta la lactancia materna
07 Limita la terapia hormonal
08 Conoce tu historia familiar
09 Realiza autoexámenes y exámenes clínicos regulares
10 Maneja tu estrés

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, durante todo el proceso de diagnóstico, tratamiento y recuperación, debes solicitar apoyo emocional, tanto para ti como para tu familia. El impacto de esta enfermedad es significativo y es esencial abordarlo de manera adecuada. Con todas las armas de tu lado, puedes comenzar a tomar el control sobre tu salud y detectar a tiempo el cáncer de mama.

Referencias

Blog del Gobierno de México (2021). Hombres, cuídense del cáncer de mama, < https://www.gob.mx/imss/articulos/hombres-cuidense-del-cancer-de-mama?idiom=es>.

CDC (2022). *Cáncer de mama*, <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/symptoms.htm>.

CLIMSS (2022). Curso de prevención y control del cáncer de mama, <https://climss.imss.gob.mx/cursos/cama/unidad1.php>.

Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA-2022. Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama (2011), < https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/512079/NOM-041-SSA2-2011.pdf>.

OMS (2020). Estadísticas sobre el cáncer de mama. Global Cancer Observatory, Organización Mundial de la Salud, <https://gco.iarc.fr/>.



Jimena Garibay García es Químico Farmacéutica Bióloga y Maestra en Ciencias de la Salud por la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Presentadora en congresos nacionales e internacionales. Actualmente, estudiante del Doctorado en Ciencias y Tecnologías Farmacéuticas, Facultad de Química, UAEMéx.



Jonnathan Guadalupe Santillán Benítez médico certificado en Genética Médica y Química Clínica por la Universidad de Valencia, España, y la SEP-CONAQUIC, respectivamente. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y es miembro del Sistema Nacional de Investigadores del Conacyt. Desde 2009, es profesor en la Facultad de Química de la UAEMéx, donde apoya programas educativos de Químico Farmacéutico Biólogo (QFB) y Ciencias y Tecnología Farmacéuticas a nivel de maestría y doctorado. Actualmente labora como coordinador de la licenciatura de QFB.