

Cáncer de mama: ¿Conoce sus riesgos?

Por Julia Haskins

Hay mucha información disponible sobre qué puede causar cáncer de mama. En lugar de agobiarse, considérela una oportunidad de tomar el control de su salud. Si entiende los factores que más afectan su riesgo de padecer cáncer de mama, usted tiene más chances de prevenirlo. Y si tiene factores de riesgo, conocerlos le ayudará a trabajar con sus proveedores de salud para recibir la atención médica correcta.

Una de cada 8 mujeres tendrá un diagnóstico de cáncer de mama en su vida. Si bien la enfermedad es más frecuente en mujeres mayores de 70 años, puede suceder a una edad mucho más temprana. Menos del uno por ciento de los cánceres de mama se diagnostican en hombres.

Hay una serie de factores que afectan el riesgo de cáncer de mama, pero básicamente se reducen a dos categorías: los factores que usted puede controlar hasta cierto punto y los



factores que usted no puede controlar. Usted tiene algo de control sobre elecciones de estilo de vida, como fumar o beber alcohol. Ambas conductas han sido relacionadas con el cáncer de mama y otras enfermedades.

Pero no todas las conductas son nocivas. De hecho, algunas elecciones de estilo de vida pueden incluso reducir su riesgo de cáncer de mama, dice Worta McCaskill-Stevens, MD, MS, jefa del Grupo de Investigación de Oncología Comunitaria y Ensayos para la Prevención, de la División de Prevención del Cáncer, del Instituto Nacional de Cáncer.

Ella nota que muchos estudios de investigación muestran que las mujeres que son físicamente activas tienen un riesgo menor de cáncer de mama que aquellas que no hacen mucho ejercicio.

Las bases de una buena salud — limitar el consumo de alcohol, no fumar, ser personas físicamente activas, comer bien y mantener un peso saludable — son todas conductas que pueden reducir su riesgo de cáncer de mama y otras enfermedades, dice Susan Lee, MD, jefa de Cirugía de Mama del hospital Long Island Jewish Forest

Hills Hospital. En lugar de adoptar cambios saludables para mantener un riesgo bajo de cáncer de mama, piense en cuidar su cuerpo en términos de salud y bienestar generales. Encuentre modos de mejorar su dieta o de sumar un poco más de ejercicio a su rutina diaria porque es bueno para su cuerpo.

Mantener un estilo de vida saludable es particularmente importante porque hay muchos factores de riesgo que usted no puede controlar en absoluto.

“Como sucede con la mayoría de los cánceres, es importante saber que la edad es el factor de riesgo más grande para el desarrollo del cáncer de mama,” dice McCaskill-Stevens. “Además, factores como su historia familiar, la genética o incluso la densidad de sus mamas pueden afectar su riesgo de cáncer de mama.”



>> Para más información, visite www.cancer.gov/breast

Usted no puede modificar estos factores. Todas las personas tienen genes de cáncer de mama, pero solo algunas tienen mutaciones. Según su origen racial o étnico, usted también podría tener un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama. Usted tampoco puede cambiar su historia familiar ni la densidad de sus mamas. Pero que haya algunos factores que podrían hacer que su riesgo de padecer cáncer de mama sea mayor no significa que usted vaya a desarrollarlo. Algunos diagnósticos son una sorpresa total para personas que tienen un estado de salud bastante bueno y pocos factores de riesgo de cáncer de mama no relacionados con el estilo de vida. Pero esto no significa que usted no deba cuidar su salud. Más allá de su edad o estado de salud actual, hay medidas que puede tomar para disminuir su riesgo de cáncer de mama.

Cuanto mayor sea su conocimiento, mayor será su poder de mejorar su salud en general. Conozca más acerca de sus riesgos hablando con sus familiares sobre los antecedentes de cáncer de mama en su familia.

McCaskill-Stevens sostiene que las mujeres deben preguntar a sus familiares quiénes tuvieron cáncer de mama en la familia, de qué tipo y a qué edad fueron diagnosticados.

Pero si se trata de asesoramiento médico correcto, no hay dudas acerca de a dónde recurrir.

“El paso principal que pueden dar las mujeres para evaluar su riesgo individual de cáncer de mama es hablar con su médico o profesional del cuidado de la salud,” dice McCaskill-Stevens.

Aunque el cáncer de mama no le resulte preocupante, siempre es buena idea hacer un repaso de sus antecedentes personales, los antecedentes de sus familiares y otros factores de riesgo de cáncer de mama con sus médicos. Ellos pueden ayudarle a determinar si necesita hacer cambios en su estilo de vida en función de su propia historia clínica y otros datos.

Preste atención a los cambios en sus mamas

Sus mamas cambian en el curso de su vida y en determinadas condiciones. Hay muchas razones por las que sus mamas pueden verse diferentes de lo habitual, según el Instituto Nacional del Cáncer. Usted puede ver cambios en sus mamas antes o durante sus periodos menstruales, durante el embarazo, al acercarse a la menopausia o después de esta y cuando toma ciertas hormonas. Es normal notar algunos cambios en sus mamas durante estos periodos, lo que en general no debería generar preocupación.

Pero hay algunos signos de alarma indicadores de cáncer de mama, según notan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Dolor, secreción, enrojecimiento, grietas, bultos, un pezón invertido o irritación pueden indicar que algo podría andar mal. Si usted tiene alguno de estos síntomas, contacte a su médico de inmediato para determinar qué está sucediendo. E incluso, si no nota ningún cambio en sus mamas o en su cuerpo, no deje pasar sus mamografías de rutina, que pueden detectar el cáncer de mama mucho antes de comenzar a ver signos.

