



OCTUBRE ROSA
Los controles a tiempo salvan vidas

**LO QUE NO PODÉS DEJAR
DE SABER SOBRE EL
CÁNCER DE MAMA**



OCTUBRE ROSA

Es una invitación a prestarle atención a nuestra salud mamaria. Sabemos que la detección temprana salva vidas y que el camino hacia una mejor salud mamaria va de la mano de llevar los controles al día.

Desde **Sanatorio de la Mujer**, llevamos adelante acciones para crear conciencia sobre la importancia de la detección temprana de esta enfermedad.

Detectado a tiempo, el **Cáncer de Mama es curable en más del 90% de los casos.** La **mamografía** es el método principal y más eficaz para la detección temprana de esta enfermedad.



¿CUÁNDO DEBEMOS INICIAR LOS CONTROLES?

La Sociedad Argentina de Mastología recomienda en mujeres asintomáticas y sin antecedentes una primera mamografía de base a los **35 años** y luego en forma anual a partir de los **40 años**. En caso de tener antecedentes familiares, se sugiere iniciar sus controles **10 años** antes de la edad de presentación en el familiar.

Esta recomendación está basada en cuestiones estadísticas de probabilidad de hallazgos de enfermedad y de mejoría de la supervivencia a partir de esa edad y no antes. Por su parte, la mamografía de base a los 35 años permite tener una primera imagen que sirve para comparar con estudios futuros y descartar patología.



¿CUÁLES SON SUS FACTORES DE RIESGO?

Pese a que en la mayoría de las veces se desconoce la causa que provoca el desarrollo de la enfermedad, las investigaciones científicas han identificado los factores que aumentan estas probabilidades y aquellos hábitos que contribuyen a reducir el riesgo de **cáncer de mama**.

Estos factores se dividen en **“no modificables”** -es decir, aquellos que no podemos evitar y aumentan las posibilidades de que se genere la enfermedad - y **“modificables”**, que consisten en medidas higiénico-dietéticas que podemos incorporar para reducir el riesgo de cáncer de mama.



FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES.

El primer factor de este grupo es el **sexo**. Las personas que tienen mayores riesgos de desarrollar cáncer de mama son las mujeres, de hecho, el cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en la mujer, y si bien puede afectar también a los hombres, la proporción es mucho menor (es cien veces más frecuente en la mujer que en el hombre).

Otro factor es la **edad**, cuanto más aumenta la edad, aumentan las probabilidades de tener esta enfermedad, afectando especialmente a aquellas mujeres cercanas a la **menopausia**, aunque en los últimos años se ha observado a nivel mundial, la detección de la patología antes de los **40 años**.

De todos los factores conocidos que aumentan el riesgo de aparición de cáncer de mama, los **antecedentes familiares** es uno de los factores con más peso.



La presencia de un **familiar de primer grado** (madre, hermana, hija) con cáncer de mama aumenta el riesgo de padecer la enfermedad entre **1,5 a 3 veces** por sobre la población general. Este riesgo aumenta cuanto más temprana es la edad de aparición en el familiar afectado, y con el número de casos en la familia.

Si bien la mayoría de las mujeres que presentan un cáncer de mama no tienen familiares afectados por esta enfermedad,

los antecedentes familiares de cáncer de mama, ovario u otros tipos de cánceres son un factor de riesgo y deben ser siempre tenidos en cuenta en la consulta mastológica.

Es importante conocer quiénes son los familiares afectados, tanto en la rama materna como paterna, así como también la edad en la que tuvieron la enfermedad.



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



SOBREPESO.

Las mujeres obesas y con sobrepeso (BMI mayor a 25) tienen más riesgo de padecer un cáncer de mama y de volver a tenerlo (recurrencia) que las mujeres que tienen un peso saludable. Esto se debe a la producción de estrógenos en el tejido graso.



FALTA DE EJERCICIO.

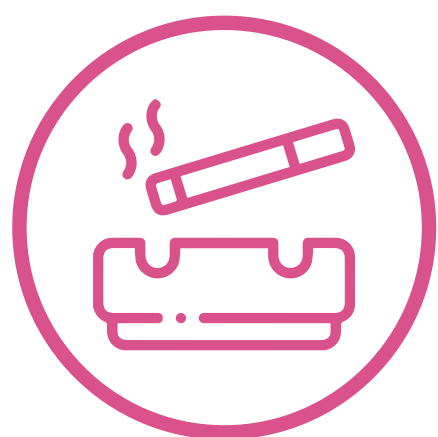
Las personas que realizan actividad física pueden controlar de forma más eficiente el peso, reduciendo así los niveles de grasa en su cuerpo.





ALCOHOL.

Puede aumentar los niveles de estrógenos en nuestro cuerpo, así como también puede aumentar el riesgo de cáncer de mama y de otras localizaciones al dañar el ADN de las células. Las mujeres que consumen alcohol tienen un 15% más de riesgo de cáncer de mama que las mujeres que no consumen bebidas alcohólicas.



TABACO.

Fumar no sólo aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de mama u otros tipos de cánceres, sino que también puede producir otras enfermedades que complican el tratamiento del cáncer de mama (alteración de la vascularización y circulación sanguínea, afecciones pulmonares).



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLO?

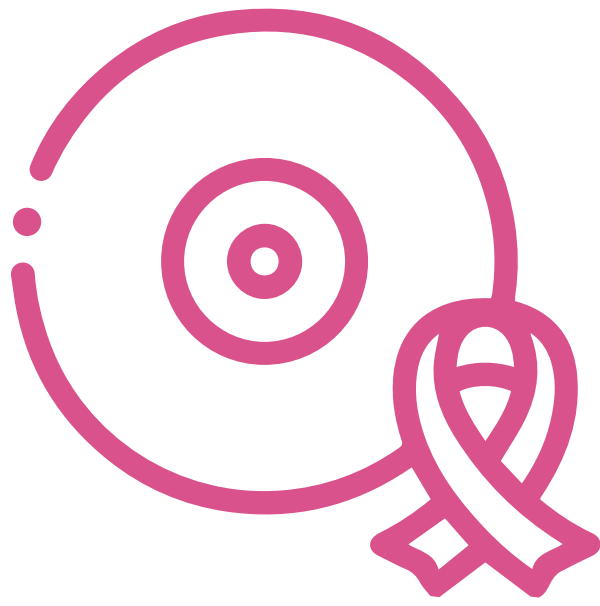
Aunque la edad, el sexo y los antecedentes familiares no podemos modificarlos, existe un espacio para la prevención y la promoción de la salud para llevar un estilo de vida saludable.

Estas recomendaciones son importantes y deben dirigirse tanto a la mujer que consulta como a su familia, incluidos los niños y adolescentes.

Estas recomendaciones son:

- Hacer ejercicio físico: 50 minutos tres veces por semana.
- Mantener una dieta baja en contenido graso, variada y alto consumo de vegetales.
- Mantener tu peso dentro de límites normales.
- No fumar.
- Limitar el consumo de alcohol.





Si bien las pruebas de detección temprana no pueden prevenir el cáncer de mama, pueden ayudar a detectarlo en forma precoz, cuando existe mayor probabilidad de curación. Detectado a tiempo, el cáncer de mama es curable en más del 90% de los casos.

Cualquier duda o consulta no dudes en visitar a tu médico mastólogo.



DEPARTAMENTO DE PATOLOGÍA MAMARIA



sanatorio de la mujer

BUENO PARA TU SALUD

UNIDAD DE PATOLOGÍA MAMARIA

Jefa: Dra Lorena Tozzi

Asesoría Genética: Dra Muriel Dascanio

Oncología clínica: Dra. Cristina Nasurdi – Dra Muriel Dascanio
Dra Luz Eleonori

Cirugía: Dra. Lorena Tozzi – Dr. Richard Quiroga
Dra. Daniela Latuada – Dra. Ivana Strasser

Oncofertilidad: Dr. Jaime Lardizabal – Dr. Juan Manuel Nardin

Cardio oncología: Dr. Federico Ferraro

Kinesiología pre y post operatoria - Tapeing: Lic. Angie Guillermo

Diagnóstico por Imágenes: Dra. Gabriela Tomich – Dra . Maria Laura Alvarez – Dra. Paula Sermassi Dr. Diego Jeandrevin

Diagnóstico por imágenes (intervencionismo): Dra. Paula Sermassi
Dr. Diego Jeandrevin

Anatomía Patológica: Dra. Graciela Rodriguez – Dra Ana Marostica
– Dr Emiliano Colemna

Cirugía Plástica y Reconstructiva: Dra Sandra Filiciani
Dr Nicolas Borgatello

Enfermería: Monica Ghio – Lilian Ortiz – Karen Benitez

Nutrición: Lic. Georgina Lionello – Lic. Daniela Perez

Psicología: Ps. Marina Fiore.

Dermatología: Dra. Andrea Reyes

Neurotoxicidad y tratamiento del dolor: Dr. Francisco Marconi

Pelo, cejas y pestañas: Dr. Tomas Borgatello.

Sexología: Dra. Andrea Elias – Dra Noelia Lucarini

Cascos Frios: Dra. Ana Clara Giavaresco

