

Estilos de vida saludable para la prevención del cáncer de mama

Bertha Ramírez Corona¹

Introducción

En México, el cáncer de mama presenta una gran prevalencia de entre todas las neoplasias que afectan a la población. En el año 2022 el 99.4% correspondió a muertes por cáncer de mama (del total de tumores malignos) en mujeres de 20 años y más (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2022). Aunado al problema de defunción también se identifica el problema económico al que se enfrentan estas pacientes, debido a la escasez de tratamientos médicos, paliativos o quirúrgicos, aun cuando cuentan con servicio médico por parte de alguna institución del estado. Por lo anterior, es fundamental la prevención promoviendo conductas y hábitos saludables, ya que se ha demostrado un efecto positivo sobre la salud.

¿Qué es el cáncer y cómo se origina?

El cáncer se caracteriza por un crecimiento rápido y desordenado de las células que se da por modificaciones en la división celular, lo que origina tumores en cualquier parte del cuerpo que pueden extenderse a otros sitios lo que se llama metástasis (Osorio *et al.*, 2020).

Weinberg (2011) señala como probables causas de cáncer de mama alteraciones como: muerte ce-

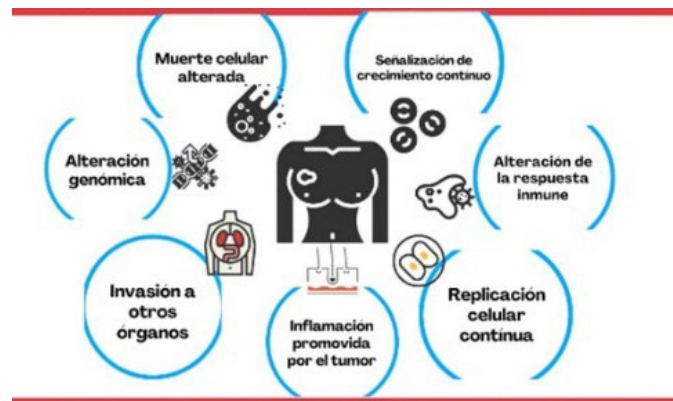


Figura 1. Alteraciones que promueven la aparición de cáncer de mama
Nota. Modificado de Weinberg (2011).

lular alterada, señalización de crecimiento continuo, alteración de la respuesta inmune, replicación celular continua, inflamación promovida por el tumor, invasión a otros órganos y alteración genómica (figura 1).

¿Cómo se diagnostica el cáncer de mama?

La autoexploración es uno de los métodos de diagnóstico que permite identificar de forma temprana cualquier alteración en la mama (figura 2), esto implica que cada mujer toque sus senos de vez en cuando y revise la aparición de cualquier anomalía para acudir al médico y reciba atención oportuna y un tratamiento adecuado.

De acuerdo con Osorio *et al.* (2020) las alteraciones relevantes en la mama a identificar son:

1. Profesora Investigadora de la Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio" de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: bertha.ramirez@umich.mx



Figura 2. La autoexploración técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer.
 Nota: Tomada de Gobierno de México (2015).

- Dolor tipo punzada en alguna parte del seno que persiste posterior a la menstruación.
- Palpación de bultos o hundimientos y cambios en la coloración o aspecto de la piel de la mama, con especial atención a la aparición del aspecto de piel de naranja.
- Salida de líquido por el pezón, fijándose en el aspecto, si es transparente o tiene una coloración tipo leche con sangre.

Otros procedimientos utilizados para el diagnosticar son: mastografía, ultrasonido de mama, resonancia magnética y toma de biopsia (Palmero *et al.*, 2021).

¿Cuál es el tratamiento para el cáncer de mama?

El manejo del cáncer de mama requiere de un equipo multidisciplinario de especialistas como lo son: el ginecólogo, psicólogo, nutriólogo, oncólogo, radiólogo y patólogo, los cuales realizan un plan personalizado ya que su manejo no puede ser generalizado y dependerá de múltiples factores como el tamaño, tipo, localización, estadio, edad y estado general del paciente. Según Palmero *et al.* (2021) de manera general el procedimiento a seguir en el tratamiento de cáncer de mama incluye los siguientes procedimientos: cirugía (lumpectomía, mastectomía total o radical), radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal y terapia dirigida o biológica.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo asociados al cáncer de mama?

Con relación a este padecimiento, identificar los factores de riesgo es de vital importancia para prevenir y atender a tiempo este problema para evitar tantas muertes en el mundo. Palmero *et al.* (2021) señalan que los principales factores a identificar son:

- Género. Este tipo de cáncer afecta en mayor proporción a las mujeres que a los hombres, en una relación de 1 hombre por cada 10 mujeres.
- Edad. Se ha observado que pacientes más jóvenes presentan cáncer de mama en nuestro país, aunque la edad de mayor prevalencia es de 60 años o más.
- Antecedentes familiares. Este tipo de cáncer se relaciona más cuando un familiar directo como la madre o hermanas han padecido este tipo de cáncer, especialmente si ha sido en edades tempranas o cáncer en ambas mamas.
- Factores hormonales y relacionados a la reproducción. Existen algunos datos que se han relacionado con las pacientes que padecen cáncer de mama como haber tenido su primera menstruación antes de los 12 años o su última menstruación después de los 55 años. Las mujeres que reciben tratamiento con estrógenos, al inicio de su menopausia, aumentan el potencial crecimiento mamario cancerígeno. Haber sido mamá por primera

vez después de los 30 años o no haber tenido hijos. Por el contrario el haber dado pecho a sus hijos y haber tenido varios hijos baja el riesgo.

- Factores ambientales y estilo de vida. Aunque aun hay mucho que investigar con relación a los factores que podrían ser la causa de que el cáncer de mama sea mayor en un tipo de población que otra, se ha observado que el estilo de vida de las mujeres en poblaciones industrializadas es mayor respecto a las mujeres que viven en poblaciones rurales. Esto relacionado con el estilo de vida asociado al consumo de alcohol, al tabaquismo y la falta de actividad física.
- Nutrición y obesidad. La estatura de talla alta y la obesidad derivada de una dieta inadecuada se relacionan con la mayor prevalencia de cáncer de mama. Esto debido a que en el tejido graso de las personas obesas se forma la aromatasa (sustancia similar al estrógeno), precursora de este tipo de cáncer.

¿Cómo prevenir el cáncer de mama?

En el 2015, el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer realizaron recomendaciones como: mantener un peso corporal saludable, ser físicamente activo, seguir una dieta rica en fibra y limitar la ingesta de grasas, en particular grasas malas, para lograr un “estilo de vida saludable” con el objetivo de prevenir el cáncer de mama.

¿Qué características debe tener la dieta en la prevención del cáncer de mama?

Soto (2022) menciona que las últimas recomendaciones relacionadas con la prevención del cáncer de mama en la dieta son una alimentación antiinflamatoria rica en antioxidantes que refuerce el sistema inmune y promueva el peso ideal, haciendo hincapié en las siguientes fuentes de alimentos:

- a. Frutas y Vegetales. El consumo de verduras de hoja verde como las espinacas, apio, re-



Nota. Tomado de Freepik.com

pollo y lechuga proporciona gran cantidad de “polifenoles”, sustancias presentes en los vegetales que destacan por sus propiedades protectoras contra el envejecimiento y su capacidad para contrarrestar el estrés oxidativo y la inflamación. Las frutas como la piña, manzana, papaya, cítricos y frutos rojos proporcionan un efecto antiinflamatorio y contienen fibra la cual disminuye los niveles de estrógeno circulante en la sangre.

- b. Grasas Insaturadas. Se ha observado que el consumo de alimentos ricos en grasas buenas o “insaturadas” disminuye el riesgo del cáncer de mama, además, existen estudios que mencionan el efecto benéfico del consumo de alimentos ricos en “omegas -3”, sustancias presentes en el salmón, atún, nueces y semillas.
- c. Cereales integrales. El beneficio de la ingesta de centeno, cebada, quinoa y arroz integral entre otros, es que aportan vitaminas y



Nota. Tomado de Freepik.com

minerales que ayudan a controlar los niveles de colesterol y mantienen un peso saludable.

Conclusiones

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente que presentan las mujeres de todo el mundo. Debido a su alta morbilidad es crucial enfocarse en las medidas de prevención e impulsar la buena alimentación, agregando una actividad física que implique un estilo de vida saludable, el cual puede tener un impacto positivo al disminuir la probabilidad de presentar cáncer de mama, sobre todo en pacientes propensos a uno o más factores de riesgo. Sin dejar de lado la importancia de la autoexploración y el control preventivo por medio de estudios radiológicos como la mastografía, que se ofrecen de manera gratuita en los centros de salud de México.

Referencias

Gobierno de México. (2015). *Cáncer de Mama. Autoexploración de Mamas.* <https://www.gob.mx/salud/>

acciones-y-programas/cancer-de-mama-autoexploracion-de-mamas

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2023). Estadísticas a propósito del día internacional de la lucha contra el cáncer de mama (19 DE OCTUBRE). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_CMAMA23.pdf

Osorio, N., Bello, C. y Vega, L. (2020). Factores de riesgo asociados al cáncer de mama. *Rev Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000200009

Palmero, J., Lassard, J., Juárez, L. A. y Medina, C. A. (2021). Cáncer de mama: una visión general. *Acta médica Grupo Ángeles*, 19(3), 354-360. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032021000300354

Soto, A. (2022). Efecto preventivo de la dieta en el cáncer de mama [Tesis de Maestría en Nutrición y Salud]. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/145909/7/asotogarrrTFM0122memoria.pdf>

Hanahan, D. y Weinberg, R. (2011). Hallmarks of Cancer: The Next Generation. *Cell*, 144(5), 646-674. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2011.02.013>