

# El cáncer de mama también afecta a las más jóvenes



En México, el cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres y ocupa el primer lugar de causa de muerte en mujeres mayores de 25 años. Sin embargo, afecta también a las mujeres más jóvenes.

Si bien el promedio de edad de diagnóstico de cáncer de mama es de 50 años, el que se presenta en mujeres jóvenes puede llegar a ser más agresivo por diferentes motivos.

Uno de éstos es el hecho de que se enseña que las jóvenes no tienen tanto riesgo de padecer esta enfermedad, y como resultado se detecta en etapas más avanzadas.

cancermama2 width="600" loading="lazy">

## **Se debe inculcar la detección oportuna desde edades tempranas**

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se forma en las células de las mamas. Entre los síntomas de esta enfermedad, se incluye el engrosamiento o cambio de tamaño en la mama, cambios en la piel sobre la mama, o la inversión reciente del pezón.

*“En nuestro país, se estima que del 11 al 15% del total de pacientes con cáncer de mama corresponden al grupo joven de edad, en comparación a 5 a 7% del total de casos que se*

*diagnostican en Estados Unidos en un año*”, comentó la Dra. Cynthia Villarreal, Directora de Oncología Médica del Centro de Cáncer de Mama de TecSalud.

“La buena noticia es que hoy en día existen terapias innovadoras, avances médicos y medicamentos que permiten lograr más probabilidades de curación”, menciona la Dra. Villarreal.

En nuestro país, el 60 al 80% de los casos de cáncer de mama se diagnostican en etapas clínicas avanzadas (III o IV).

Como parte del esfuerzo de promover la detección oportuna en mujeres menores de 30 años, la Dra. Villarreal considera que se debe iniciar la autoexploración a partir de los 20 años una semana o diez días después de la menstruación.

*“A partir de los 25 años es recomendable acudir a una cita médica anual para efectuarse un examen clínico”*, señala la especialista.

### **La importancia de un estilo de vida saludable**

Entre los factores de riesgo que aumentan la incidencia del cáncer de mama se encuentra la obesidad, el uso prolongado de hormonas, el consumo alto de alcohol y tabaco y una dieta alta en grasa y baja en fibra.

Es importante que desde una temprana edad se disminuya el riesgo de padecer cáncer de mama por medio de un estilo de vida más saludable en el que el consumo de alcohol y tabaco no sea frecuente.

A su vez, es frecuente que las mujeres que no cuentan con un historial familiar de esta enfermedad se confíen y no le den importancia a su detección. Sin embargo, el 85% de los casos de cáncer de mama ocurren en mujeres sin antecedentes familiares.

### **¿Cuándo y cómo realizar una autoexploración?**

La autoexploración se recomienda a partir de los 20 años, y desde los 25 años se deben realizar un examen clínico anual con un médico calificado.

Para ello, la mujer debe colocarse frente al espejo y observar sus pechos con el fin de identificar cambios en la forma, tamaño o superficie de éstos. Se deben colocar los brazos detrás de la cabeza y los codos y hombros ligeramente hacia delante, con las manos en la cintura.

El siguiente paso es tocarse para buscar bolitas, zonas dolorosas o abultamientos en la zona de la mama. Para palpar la mama, se comienza alrededor de ésta para luego llegar al centro.

Es importante también palpar toda la axila y apretar el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Estos pasos se deben realizar de pie y acostada.

En caso de detectar bolitas, enrojecimiento, marcas, secreciones del pezón, hundimientos o inflamación, se debe acudir inmediatamente a un médico para que se realice una exploración clínica y mastografía.

médicoscentromama width="600" loading="lazy">

### **¿Cada cuándo se recomienda realizar la mamografía?**

La Dra. Cynthia Villarreal señala que es importante realizarse mamografías anuales a partir de los 40 años para detectar el cáncer de mama en etapas tempranas.

“La mamografía ha venido a detectar cánceres milimétricos, hace toda la diferencia. Hoy tener un cáncer de mama no es sinónimo de muerte.

Lo que sí es que mientras más temprano se detecte hay muchísimas más posibilidades de sobrevivir”, menciona el Dr. Mauricio Canavati, Director del Centro de Cáncer de Mama de TecSalud.

Recuerda, si bien el cáncer de mama no se puede prevenir, existen medidas que se pueden tomar desde una temprana edad para evitar factores de riesgo o detección tardía de la enfermedad.