

Cáncer de mama: ¿Cuáles son sus tres niveles de prevención?

Breast cancer: What are the three levels of prevention?

Diego R. de la Vega-^a, Monserrat Parras-Sánchez^b Ximena Villegas-Muñoz^d

Abstract:

Breast cancer is a disease caused by the production and proliferation of damaged cells in the breast. Some risk factors such as age, genetic mutations and personal and family history of cancer, are very important in its diagnosis. At the various levels of care, detection and treatment actions are provided, and when a patient is diagnosed in a timely manner, she has a good prognosis for recovery. The objective of this publication is to inform cancer patients, or those who are vulnerable to cancer, about the actions that are being taken at their level to improve their prognosis and quality of life.

Keywords:

Breast cancer, prevention, mammography

Resumen:

El cáncer de mama es una afección provocada por la producción y proliferación de células dañadas en la mama. Algunos factores de riesgo como la edad, mutaciones genéticas y antecedentes heredofamiliares son de suma importancia en su diagnóstico. En los diversos niveles de atención se brindan acciones de detección y tratamiento de dicho padecimiento, mismo que de ser diagnosticado oportunamente tiene buen pronóstico de recuperación. El objetivo de este trabajo es informar a la población que padece o es vulnerable a padecer esta enfermedad sobre las acciones que puede llevar a cabo dependiendo del nivel en el que se encuentre para mejorar su pronóstico y calidad de vida.

Palabras Clave:

Cáncer de mama, prevención, mastografía

Introducción

La causa más común y mortal en mujeres en la actualidad es el cáncer de mama. El propósito de informar acerca de estos niveles de prevención es ayudar a la población femenina a conocer estas acciones y llevar a cabo los hábitos que le ayuden a prevenir o disminuir la probabilidad de sufrir cáncer de mama, por otro lado, si ya la padecen, se orienten y conozcan sobre las posibilidades que tienen para ganar la lucha contra esta enfermedad. Estas acciones podemos dividir las en tres categorías:

Prevención primaria: Se centra en evitar que el cáncer de mama se desarrolle en primer lugar. Esto implica promover bienestar y plenitud saludables, como una dieta

nutritiva, ejercicio constante, evitar la relación con el alcohol y el tabaco. También incluye la identificación y reducción de circunstancias de riesgo, como la obesidad y la exposición a hormonas.

Prevención secundaria: Se refiere al diagnóstico precoz de la enfermedad antes de que se manifiesten los síntomas. Esto incluye la realización de mastografías de manera regular, así como la autoexploración mamaria y las revisiones clínicas periódicas. La detección temprana aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso.

Prevención terciaria: Después de confirmar que se padece cáncer, este nivel de prevención se centra en limitar el avance de la enfermedad, disminuir el agravamiento y mejorar el bienestar de la persona

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo | Escuela Superior De Tepeji del Río | Tepeji del Río-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-2562-793X>, Email: delavegabazadiegoruben@gmail.com

^b Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo | Escuela Superior De Tepeji del Río | Tepeji del Río-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0005-6959-0402>, Email: pa489367@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo | Escuela Superior De Tepeji del Río | Tepeji del Río-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0003-3096-2019>, Email: vi403438@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 15/03/2024, Fecha de aceptación: 01/04/2024, Fecha de publicación: 05/07/2024

afectada. Esto puede incluir distintos tratamientos, algunos quirúrgicos; con el uso de radiaciones ionizantes (la radioterapia); con ayuda de sustancias químicas para el encogimiento de los tumores (quimioterapia); y el uso de hormonas, así como el apoyo psicológico.

Referencias

- [1] OMS. (2024). Cáncer de mama. Recuperado el 13 de marzo de 2024 de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- [2] OPS. (2023). Cáncer de mama. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de: <https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama>
- [3] CDC Español. (2023, agosto 2). ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm
- [4] CDC Español. (2023, agosto 22). ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de mama? Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/prevention.htm
- [5] Instituto Nacional del Cáncer. (2013, 1 de marzo). Exámenes de detección del cáncer de seno. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de: <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/deteccion-seno-pdq>
- [6] American Cancer Society. (2023). Tratamiento contra el cáncer de seno. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de: <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento.html>

Cáncer de mama: ¿CUÁLES SON SUS TRES NIVELES DE PREVENCIÓN?

El cáncer de mama en la actualidad es el tipo de cáncer más frecuente, y por consiguiente, la causa número uno de muerte por cáncer en mujeres a nivel mundial.

El cáncer de mama es una enfermedad provocada por la producción y proliferación excesiva de células anómalas de la mama.

Estas células comienzan a producirse en los conductos galactóforos o lobulillos que ayudan a la producción de leche materna.

Algunos de los factores de riesgo de cáncer de mama más conocidos son:

- Edad.
- Mutaciones genéticas.
- Antecedentes hereditarios y personales de cáncer.
- Historial reproductivo (menarquia, menopausia).
- Sobrepeso u obesidad.
- Ingesta de alcohol.
- Uso frecuente de hormonas.

Prevención primaria

<p>PROMOCIÓN DE LA SALUD</p> <p>Este aspecto incluye principalmente a los factores de riesgo modificables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el consumo de azúcares y grasas. • Mantener una vida activa en ejercicio y monitoreo un peso adecuado. • Reducir o evitar el consumo de alcohol. • Controlar el uso de hormonas con un médico (por ejemplo las utilizadas en métodos anticonceptivos). 	<p>PROTECCIÓN ESPECÍFICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información, educación y orientación sobretodo a la población femenina y con mayor cantidad de factores de riesgo acerca de esta enfermedad. • Campañas de autoexploración. • Campañas de mastografías. • Promover la lactancia materna.
---	---

Prevención secundaria

<p>DIAGNÓSTICO PRECOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoexploración mamaria a partir de los 20 años. • Mastografías: <ul style="list-style-type: none"> -De forma anual a partir de los 34 años, si hay antecedentes hereditarios. -Cada dos años al llegar a los 40 y a partir de los 50 de forma anual. • Otros estudios como resonancia magnética, biopsias o termografías. 	<p>TRATAMIENTO OPORTUNO</p> <p>Tratamientos locales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cirugía. • Terapia con radiación. <p>Tratamientos sistémicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quimioterapia. • Terapia hormonal. • Medicamentos de terapia dirigida. • Inmunoterapia.
--	---

Prevención terciaria

REHABILITACIÓN

La prevención terciaria debe incluir la rehabilitación reconstructiva, estética y psicológica para todas las mujeres que reciban cualquier tratamiento contra el cáncer.

<ul style="list-style-type: none"> • Vigilancia y prevención de recurrencia de cáncer. • Detección temprana de segundas neoplasias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de los efectos a largo plazo de los tratamientos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cirugía reconstructiva. 2. Exámenes físicos cada 5-6 meses posterior al tratamiento. 3. Seguimiento ginecológico. 4. Grupos de ayuda.
---	--