

La terapia de reemplazo hormonal y su salud

Aunque se le había asociado con el cáncer de mama, la terapia de reemplazo hormonal combinada (estrógeno y progestina) se recetó para proteger contra la osteoporosis, la disminución de la capacidad de pensar y los bochornos relacionados con la menopausia.

Luego vino un estudio prominente que asoció la terapia de reemplazo hormonal con la cardiopatía y los ataques cerebrales, además de con el cáncer de mama — y la evidencia ha continuado acumulándose. Se recomienda a las mujeres consultar con sus médicos y considerar los riesgos de la terapia de reemplazo hormonal en comparación con los beneficios: protección contra la osteoporosis, síntomas de la menopausia, enfermedad de Alzheimer y demencia.

No obstante, ahora las investigaciones adicionales ponen en tela de juicio la habilidad de la terapia de reemplazo hormonal para combatir la disminución de la capacidad de pensar. De hecho, tres estudios de la Iniciativa de Salud Femenina (Women's Health Initiative) han señalado la terapia de reemplazo hormonal como una causa de un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y demencia en mujeres de edad avanzada. No solamente eso, sino que también otro estudio indicó que la terapia de reemplazo hormonal aumentaba el riesgo de ataque de isquemia — el tipo más común de ataque cerebral — en un increíble 44 por ciento.

¿Qué significa esto para usted? Para las mujeres que no pueden realizar sus actividades de la vida diaria debido a los bochornos y otras molestias de la menopausia, un régimen breve de terapia de reemplazo hormonal puede constituir de todas maneras una buena opción. Sin embargo, es también necesario tener en cuenta el riesgo que una mujer tiene de desarrollar cáncer de mama y otros factores. Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de la terapia de reemplazo hormonal.



Cómo prevenir el cáncer de mama

Aunque existe poca evidencia sobre la prevención del cáncer de mama, se están estudiando varias opciones:

- **Tamoxifén.** Este medicamento se ha usado en el tratamiento del cáncer de mama. Ya que ha demostrado reducir nuevos cánceres en las mujeres que lo han tomado por cinco años, ahora se está probando como tratamiento para la prevención del cáncer.
- **Vitaminas.** La vitamina A sintética, las vitaminas C y E y las sustancias fitoquímicas (sustancias que se encuentran en frutas y hortalizas que les da su color) se están investigando como protección contra el cáncer.
- **Mastectomía preventiva.** Este es un enfoque drástico y controversial que en algunos casos lo eligen mujeres que se encuentran bajo un alto riesgo de desarrollar cáncer de mama. Esto implica la extirpación quirúrgica de ambas mamas.

No espere. Si encuentra un bulto en su mama o cualquier otro problema, dígaselo a su médico inmediatamente. Tenga presente que el 75 por ciento de los cambios en las mamas que las mujeres encuentran se deben a problemas **benignos** (no cancerosos) y tratables. También recuerde que el cáncer se está convirtiendo cada vez más en una enfermedad con la que se puede vivir.

SALUD DE LAS MAMAS

Su guía de información sobre el cáncer de mama



Los hombres y el cáncer de mama

Cada año a aproximadamente 1,500 hombres se les diagnostica cáncer de mama. Aunque el cáncer de mama en los hombres es raro, es importante que los hombres sean conscientes de los bultos o cambios en el tejido de sus mamas y que hablen con su médico sobre éstos.

Editor médico: Zorba Pantet, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2004 Dakshina Publishing, LLC. Una compañía Plights Cross Communications.
Todos los derechos reservados.

PC 52916

CÁNCER DE MAMA: LO QUE DEBE SABER

Tan solo las palabras "cáncer de mama" infunden temor en la mayoría de nosotras. Todas hemos oído las estadísticas — una mujer de cada nueve desarrollará esta enfermedad en su vida. Pero no permita que los números la asusten. Las investigaciones sobre la detección, el tratamiento e inclusive la prevención del cáncer de mama están en marcha, de manera que no deje de someterse a reconocimientos regulares y hable con su médico.

¿Cuándo debe hacerse una mamografía?

Ha habido opiniones contradictorias sobre cuándo uno debe hacerse una mamografía, particularmente en el caso de las mujeres mayores. Sin embargo, el examen de detección por mamografía continúa siendo importante para la detección precoz del cáncer — sin importar cuál sea su edad. La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) actualizó sus directrices para el examen de detección por mamografía el mes de mayo del año 2003:

- Las mujeres de 40 años de edad y mayores deberán hacerse exámenes clínicos de las mamas y mamografías anuales. Las mamografías deberán continuarse mientras una mujer esté gozando de buena salud.
- Mientras tengan entre 20 y 39 años de edad, las mujeres deberán hacerse un examen clínico de las mamas cada dos a tres años.
- Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, presenta una mutación genética o ha sufrido de cáncer de mama antes, hable con su médico sobre la posibilidad de comenzar las mamografías a una edad más temprana. También hable con su médico sobre exámenes de detección adicionales, como por ejemplo pruebas de ultrasonido o pruebas de resonancia magnética rápida (MRI por su nombre en inglés), que pudieran ser útiles.

¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es una radiografía especial del tejido de las mamas. La examina un radiólogo, algunas veces con la ayuda de una computadora, para detectar anomalías que puedan indicar cáncer u otro problema. Se hacen mamografías de detección de las mamas que no tienen signos exteriores de anomalía. Las mamografías de diagnóstico se realizan cuando se han observado síntomas, como por ejemplo materia anormal liberada por el pezón o un bulto.

Cómo hacerse un autoexamen de las mamas

Es probable que haya oído hablar de investigaciones que sugieren que el autoexamen de las mamas no aumenta el número de cánceres de mama que se detecta. No obstante, la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) y otros expertos recalcan la importancia de familiarizarse con sus propias mamas y los cambios por los que pasan, tanto durante el ciclo mensual y a medida que una va envejeciendo, de manera que uno pueda reportar todo cambio o problema a su médico. Una buena manera de hacer esto es realizando un autoexamen de las mamas. *Ésta es la manera de hacerlo:*

1. **ELIJA** un día para hacerse el autoexamen de las mamas todos los meses. La semana después de la menstruación es por lo general el mejor momento, ya que es menos probable que las mamas estén hinchadas o tengan una sensibilidad anormal al tacto o presión. Si está embarazada, está dando de lactar o ya no menstrúa, elija el mismo día todos los meses.
2. **EXAMÍNESE** las mamas visualmente en frente a un espejo. Busque piel que esté arrugada o en la que se hayan formado hoyuelos, cambios en el tamaño de las mamas o en simetría o un pezón invertido. Hágase este examen con las manos detrás de la cabeza y luego en las caderas.
3. **EXAMÍNESE** las mamas con las puntas de los dedos. Podría ser conveniente hacer esto en la ducha, ya que el agua y jabón pueden facilitar este procedimiento. Piense en su mama como la cara de un reloj. Comience a la altura del número 12 y vaya moviendo los dedos alrededor, en círculos pequeños, avanzando hacia el pezón, buscando bultos o áreas que se hayan engrosado. También examínese la axila y el tejido que rodea a la mama. Luego hágase el mismo examen acostada, con el brazo (del mismo lado que la mama que está examinándose) reposando debajo de su cabeza.



Pruebas genéticas: ¿Debería o no hacérselas?

Los investigadores han localizado los genes dentro de los cromosomas de una mujer que controlan el desarrollo de células del tejido de las mamas. Estos genes, el BRCA1 y el BRCA2, pueden tener una mutación — un cambio en los genes que se transmite de una generación a otra en familias.

Una mutación en los genes BRCA1 y BRCA2 puede indicar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Actualmente hay pruebas disponibles que pueden indicar la presencia de una mutación en estos genes.

Sin embargo, es importante tener presente que no existe un predictor absoluto del riesgo de cáncer de mama. La mutación en los genes BRCA1 o BRCA2 no necesariamente significa un diagnóstico de cáncer para el futuro, al igual que la ausencia de una mutación no constituye una garantía de una vida libre de cáncer.

En la mayoría de los casos, la prueba genética se realiza en una persona con antecedentes familiares extensos de cáncer de mama que haya ocurrido a una edad temprana. Esta prueba va acompañada de asesoría pertinente a los resultados de la prueba.

En pocas palabras: si le gustaría saber más sobre la prueba genética, hable con su médico.

¿Sabía usted?

Si tiene implantes mamarios, las mamografías pueden realizarse de la manera usual. No obstante, cerciórese de informar al técnico y al radiólogo sobre sus implantes. Es importante que su mamografía la haga y la examine una persona con experiencia en radiografiar a pacientes con implantes, ya que éstos pueden afectar el examen de la mamografía.