

El Rincón Médico

Mama: órgano frágil
Dr. Fabián Navares Moreno
Dra. Luz Elena Navares

La mama es un órgano complejo y dinámico que, incluso en nuestros días, no es bien comprendido en todos sus aspectos. Está formado por piel, tejido graso, tejido fibroso y tejido glandular. Estos tres últimos elementos se entremezclan de una manera tan diferente dando lugar a distintos tipos de mamas: en algunas predomina el componente graso; en otras la mayor parte de su estructura lo forma el tejido fibroso; en otras el mayor volumen está producido por el tejido glandular.

Es precisamente este tejido glandular el responsable de la secreción de la leche. Forma cúmulos redondeados aislados unos de otros llamados lóbulos. Cada lóbulo tiene una red de conductos principales, los *galactóforos*, que terminan en el pezón. Ese tejido glandular está envuelto, almohadillado y protegido por el tejido graso.

A su vez, todo el conjunto de tejido glandular y grasa está rodeado por una red de fibras elásticas y resistentes que anclan y sujetan todo este volumen a la piel y a la pared anterior del tórax. No existe, y este es uno de los principales problemas, una definición exacta de qué es una mama normal. Hay muchas variantes en su forma y en su composición. Esto hace que haya muchos tipos de mama y todas, en principio, son normales.

No cualquier “bolita” en la mama significa presencia de cáncer...

Existen formaciones en la glándula mamaria que pueden ser benignas como son los quistes (bolsitas llenas de agua), fibromas (son bultos pequeños, benignos, de consistencia sólida, compuestos de tejido fibroso y glandular) y los cambios fibroquísticos (presencia de varias masas sólidas en el tejido fibroso). También se pueden presentar infecciones y abscesos. Afortunadamente, son los problemas más frecuentes en las mujeres. Es importante recordar que entre el 80 al 85% de todos los tumores de mama son benignos, especialmente en mujeres menores de 40 a 50 años de edad.

¿Cómo saber si estoy desarrollando cáncer?

El examen para detectar cáncer de mama es muy importante para descubrir este tipo de cáncer de manera temprana, cuando se puede tratar y curar más fácilmente. ¡Esto es prevenir! Las pautas son las siguientes:

- Si la persona tiene más de 20 años, debe hacerse mensualmente el auto-examen de mamas, con la técnica apropiada.
- Si la persona tiene más de 20 años, debe someterse a un examen de mamas completo por parte del médico, al menos cada 3 años, y si tiene más de 40 años, debe practicarse el examen cada año.
- Se recomiendan las mamografías anuales para todas las mujeres de más de 50 años, y las mujeres entre 40 y 50 años deben hacerlo al menos cada 2 años.
- En caso de tener antecedentes familiares o algún otro factor de riesgo, deberán iniciarse los controles más tempranamente.
- También el ecosonograma mamario puede ayudar a distinguir quistes de tumores sólidos.

Pero...

El riesgo de cáncer de mama es... muy alto. En los países desarrollados el cáncer de mama es el tumor más frecuente y la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres.

El desarrollo del cáncer

No. Todos los tipos de cáncer se caracterizan por el cambio en la apariencia y la función de las células. El cáncer de mama, uno de los más frecuentes en la mujer, se origina en células que se vuelven anormales, es decir, empiezan a crecer y reproducirse de manera rápida y desordenadamente. Estas células enfermas invaden a las células sanas y terminan afectando todo el funcionamiento.

Si las células cancerígenas se propagan hacia otras partes del cuerpo a través del torrente sanguíneo o del sistema linfático, se produce una **metástasis**, es decir la diseminación de estas células enfermas a lugares más lejanos de donde inició el tumor, como en hueso, pulmón, hígado y cerebro.

Se estima que una de cada ocho-nueve mujeres contraerá la enfermedad. A medida que una mujer envejece, las probabilidades de contraer cáncer de mama aumentan.

¿Puedo tener cáncer y no sentir nada?

El cáncer de mama puede estar presente sin la aparición de síntomas. El primer signo sospechoso se presenta al palpar un nódulo de consistencia diferente al resto de la mama. En etapas tempranas son indoloros y al palparlos pueden desplazarse debajo de la piel; mientras que en casos más avanzados se notan adheridos a la misma. Los nódulos también pueden aparecer en las axilas.

Otros posibles síntomas o señales de que tengo la enfermedad, son secreciones por el pezón, retracción del mismo o alguna zona de la piel y enrojecimiento o congestión de la zona afectada.

Factores que facilitan el desarrollo del cáncer

En el caso del cáncer de mama los factores más frecuentes son:

- **Sexo:** es mucho más frecuente en la mujer, aunque se puede presentar en los hombres.
- **Antecedentes del cáncer en la familia:** sobre todo si son familiares de primer grado como mama, papá, hermana o hija.
- **No haber tenido hijos.** O haber tenido el primer hijo después de los 35 años.
- **Primera menstruación antes de los 11 años** o retiro de ésta (menopausia) , después de 50 años.
- **Dietas ricas en grasa:** de origen animal (manteca, embutidos, quesos), alcohol y obesidad.
- **Tratamiento de reemplazo hormonal:** en mujeres post-menopáusicas y aplicado por largos periodos de tiempo.

El tener uno o más de estos factores de riesgo no significa que se va a desarrollar el cáncer.

Existen varios tipos de cáncer de mama

El cáncer más frecuente (90%), es el carcinoma ductal, es decir que inicia en las células de los conductos lácteos.

¿Qué pasa después de una detección de cáncer? ¿Qué esperanza de vida se tiene?

Si se detecta de manera temprana, sin presentar extensión a ganglios o a otra parte del cuerpo, las posibilidades para curarse son del 95 %.

La **cirugía** suele ser el primer paso para tratar el cáncer de mama. Existen dos opciones: la primera, denominada **cirugía conservadora de la mama**, consiste en extirpar sólo el tumor y un cierto margen de tejido sano, conservando la mayor parte de la mama. Luego el tratamiento deberá completarse con radioterapia (rayos X de alta energía) para destruir las células que pudieran haber quedado.

La otra opción quirúrgica es la **mastectomía radical**, que consiste en la remoción total de la glándula. Actualmente, la mastectomía más usada es la llamada mastectomía radical modificada, que consiste en quitar la mama, los ganglios de la axila y la cubierta del músculo pectoral. La elección de la técnica dependerá del tipo, el tamaño y el grado de expansión del tumor. Después de la cirugía, en ciertos casos se indica quimioterapia, que consiste en el uso de fármacos cuya función es destruir selectivamente las células que se multiplican activamente.

Actualmente se ha descubierto que el empleo de quimioterapia antes de la cirugía permite conservar la mama en una mayor proporción. Y la mastectomía, tratamiento obligado de la cura de la enfermedad en el pasado, es hoy cada vez menos necesaria.

Por otra parte, gracias a la precisión de la mamografía, hoy es posible extirpar los tumores pequeños con cirugías menos agresivas, sin comprometer las posibilidades de curación de las pacientes. Hoy existen también, nuevos medicamentos que permiten curar a un mayor número de pacientes, tolerar mejor las terapias disponibles, controlar durante más tiempo la enfermedad y mejorar notablemente su calidad de vida.

CÓMO REVISAR LA MAMA:

Las mamas se pueden revisar de 3 maneras:

- Auto-exploración, en que cada mujer revisa sus propias mamas.
- Revisión por un profesional.

MITOS Y REALIDADES SOBRE CANCER DE MAMA.

Mitos	Realidades
La lactancia previene el cáncer de mama.	Si bien la lactancia parece tener un pequeño efecto protector, un gran porcentaje de las mujeres que contraen cáncer de mama han dado de mamar.
Actividad sexual vinculada al cáncer de mama.	No se ha demostrado una relación entre la actividad sexual de una mujer y la aparición de cáncer de mama.
El disgusto como causa de la enfermedad.	Los estudios que buscaron encontrar relación entre el estrés y la producción de cáncer no han encontrado respuestas definitivas.
No es necesario hacerse una mamografía si se siente bien.	El tener un nódulo o tumor en la mama no afecta el estado general de la salud y generalmente hasta llega a ser casi imperceptible. Por eso es importante no esperar hasta que la enfermedad afecte la salud.
Una punción puede despertar el cáncer.	Las punciones mamarias son procedimientos ampliamente probados. Nunca se ha encontrado que diseminen o produzcan un cáncer.
Los nódulos dolorosos son más peligrosos.	Generalmente, los nódulos dolorosos resultan ser benignos.