

# Prevenir el Cáncer

## TUMORES FEMENINOS



### CÁNCER DE MAMA

Es uno de los tumores más temidos por las mujeres aunque, por fortuna, su tasa de curación es muy elevada. Ocho de cada 10 mujeres que sufren cáncer de mama consiguen vencer la enfermedad. Además los tratamientos son cada vez menos agresivos.



### Y GINECOLÓGICO

Las células que forman parte del endometrio y de los ovarios también pueden alterarse y acabar generando un cáncer. Una dieta equilibrada y rica en vegetales reduce el riesgo de ambos, al igual que haber sido madre

**Imprescindible**

### LA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

- **Cuando debes hacértela:** Cada mes, entre el quinto y el séptimo día desde el comienzo de la regla. Si ya tienes la menopausia marca un día fijo
- **Por qué es tan importante:** Conocer bien tus pechos te ayudará a detectar cualquier cambio sospechoso que se produzca en ellos.

Y además...

### Las pruebas que no debes saltarte

Las mamografías periódicas,  
Y las citologías son básicas  
Para detectar cuanto antes  
Los cánceres de mama y ginecológicos.



## Así se forma un tumor de mama:

Para entender cómo se desarrolla este tumor hay que conocer la anatomía de las mamas.

**Un seno normal está formado por...**lobulillos (glándulas productoras de leche), conductos (tubos diminutos que llevan la leche desde los lobulillos al pezón) y estroma (tejidos grasos que rodea los conductos, los lobulillos y los vasos linfáticos).

**La mayoría de los cánceres de seno comienzan...**en las células que recubren los conductos (cánceres ductales). Algunos se originan en las que recubren los lobulillos (cánceres lobulillares), mientras que un pequeño número se origina en otros tejidos.

**Se puede programar...**A través del sistema linfático. Los ganglios de la axila están “conectados” con el pecho y el resto del cuerpo a través de los vasos linfáticos. Por eso, si las células cancerosas de la mama llegan a través de estos vasos hasta los ganglios axilares, también es probable que puedan viajar por el torrente sanguíneo y se propaguen (metástasis) a otras zonas del cuerpo.



- 🔥 **LA EDAD:** Solo uno de cada ocho cánceres de seno se detecta en mujeres menores de 45 años, mientras que aproximadamente dos de cada tres se encuentran en mayores de 55.
- 🔥 **LA HERENCIA GENÉTICA:** Un 5-10% de los tumores se producen porque la mujer ha heredado de uno de los padres una mutación en los genes BRCA y BRCA2<sup>1</sup>.
- 🔥 **LOS ANTECEDENTES FAMILIARES:** Si un familiar de primer grado (madre, hermano o hija) ha sufrido o sufre cáncer de mama, el riesgo de la mujer casi se duplica.
- 🔥 **UNA MAYOR EXPOSICIÓN A LOS ESTRÓGENOS:** Esto ocurre, por ejemplo, si la mujer tiene la menstruación antes de los 12 años o se retira pasados los 55.
- 🔥 **UNAS MAMAS DENSAS:** este tipo de mamas tienen más tejido fibroso y glandular que adiposo, con lo que cuesta más ver cualquier anomalía en pruebas como la mamografía.
- 🔥 **HABER PADECIDO YA UN TUMOR:** Una mujer que ha tenido cáncer de mama tiene un riesgo entre 3 y 4 veces mayor de padecerlo en el otro seno o en otra parte del mismo pecho.



<sup>1</sup> El *BRCA1* y el *BRCA2* son genes humanos que producen proteínas supresoras de tumores. Estas proteínas ayudan a reparar el ADN dañado y, por lo tanto, tienen el papel de asegurar la estabilidad del material genético de las células.