



El cáncer de mama está afectando a mujeres más jóvenes en México

El 19 de octubre, se celebra el Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama, un padecimiento que provocó 7 mil 880 muertes en México durante 2020.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía Inegi

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) alertó sobre una tendencia detectada: mujeres cada vez más jóvenes están llegando a consulta por esta enfermedad, señaló el doctor Gilberto Nicolás Solorza Luna, profesor de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina (FM) y médico clínico en el Instituto Nacional de Cancerología.

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre las mujeres en el mundo. En México, representa la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres. En los últimos años, el número de muertes causadas por esta enfermedad ha aumentado de forma alarmante, principalmente, por el retraso en el inicio del tratamiento, ya sea por la tardanza en la búsqueda de atención médica luego de que una mujer presenta un posible síntoma de cáncer de mama, o por la demora en el sistema de salud, particularmente al dar el diagnóstico definitivo.

El especialista añadió que este cáncer es más frecuente si se cumplen una serie de factores de riesgo: mujeres que no han tenido hijos; que no han lactado y que tienen antecedentes del cáncer de mama en su familia.

¿Qué tiene que ver la lactancia y el tener hijos con el cáncer de mama? El especialista apunta que la razón es la "maduración" del tejido de las glándulas mamarias.

"La lactancia las madura, y eso da estabilidad a los tejidos para que no tengan cambios hacia una neoplasia (masas extrañas), mientras que los tejidos inmaduros están más frecuentemente afectados hacia la neoplasia", comentó para la Gaceta UNAM.

Una alimentación saludable; la práctica de actividad física, y el control del consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad pueden ser instrumentos que reduzcan el riesgo de padecer este cáncer.

Añadió que, contrario a lo que puede pensarse, el pronóstico para mujeres jóvenes podría llegar a ser peor que al de una adulta de 50 a 60 años porque "el tejido mamario está creciendo más rápidamente, puede modificarse y tener mutaciones incluso en el propio tejido mamario".

¿Qué dicen las estadísticas?

Datos del Inegi indican que de las 7 mil 880 muertes por cáncer de mama en 2020 (cifras preliminares), 214 fueron de personas de 15 a 34 años.

En comparación, en 2018, la cifra de fallecimientos para ese grupo de edad fue de 204, y un año después, de 207.

Existen múltiples factores relacionados con el desarrollo de esta enfermedad y la modificación de alguno ayuda a prevenirla; entre ellos se encuentran los siguientes:

- Factores hereditarios, como el antecedente familiar de cáncer de mama, y mutaciones de los genes BRCA1, BRCA2, y TP53.
- Factores reproductivos, como el uso prolongado de anticonceptivos orales y terapias de sustitución hormonal, el inicio de la menstruación a edad temprana, la aparición tardía de la menopausia, el primer embarazo en edad madura, el acortamiento de la lactancia materna y no tener hijos.
- Estilos de vida, como el consumo de alcohol, el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física.

Para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, se recomienda:

- Practicar la lactancia materna por más de 12 meses.
- Consultar a su médico sobre el uso de anticonceptivos orales.
- Llevar una dieta rica en frutas y vegetales por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas, azúcar y alcohol.
- Mantener un peso adecuado.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.

