

Cáncer de mama: la prevención es el mejor tratamiento

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres. Según datos del informe de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)¹, una de cada ocho mujeres desarrollará esta enfermedad a lo largo de su vida. Sin embargo, este tipo de tumor tiene una alta tasa de supervivencia con un diagnóstico precoz, hábitos de vida que reduzcan sus factores de riesgo y tratamientos personalizados.

¿Cómo conseguimos un diagnóstico precoz?

“A día de hoy, la mamografía sigue siendo la prueba más eficaz para el diagnóstico de tumores más pequeños. En caso de mujeres con un tipo de mama más densa, con menos tejido graso, asociaremos la ecografía mamaria para complementar el estudio. En casos puntuales, será necesario realizar también una resonancia mamaria. Este diagnóstico precoz permitirá resultados eficaces con tratamientos menos agresivos”, explica la doctora Carmen Navas, especialista en obstetricia y ginecología del Hospital Vithas Granada.

Existen programas de detección mediante mamografía bianual entre los 50 y 69 años, pero el incremento de esta enfermedad en mujeres de edad joven, o la presencia de factores de riesgo por causas hereditarias u otros factores, requerirá un inicio más precoz de las mamografías y controles más frecuentes.

La autoexploración también resulta de ayuda para la detección de anomalías. Se debe realizar preferiblemente transcurridos unos días tras la regla y asociarla a revisiones periódicas por un médico especialista.

¿Qué hábitos son recomendables ante el diagnóstico de cáncer de mama o para prevenir la enfermedad?

Realizar una actividad física moderada, reducir el consumo de azúcares y grasas, evitar el consumo de alcohol y tabaco, y evitar la obesidad y el sedentarismo ayudará a la prevención de la enfermedad y su reaparición. Estos cambios saludables en los hábitos de vida mejorarán la respuesta de la paciente a los distintos tratamientos, tanto la cirugía como la quimioterapia y radioterapia.

¿Cirugía siempre lo más conservadora posible?

“El avance en el diagnóstico precoz de la enfermedad ha permitido llevar a cabo con éxito la cirugía con conservación de la mama y los ganglios axilares. A veces, incluso se plantea tratamiento complementario previo a la cirugía -tipo quimioterapia- para lograr reducir el tamaño del tumor antes de su extirpación, con el fin de reducir la amplitud de la cirugía”, expone la doctora Navas.

Cada especialista optará por una u otra técnica quirúrgica según las características del tumor y la posible presencia de factores hereditarios. En algunos casos donde la paciente es portadora de una mutación genética que incrementa su riesgo de padecer cáncer de mama, se ofrece la posibilidad de mastectomía bilateral subcutánea de manera preventiva.

¹ <https://seom.org/prensa/el-cancer-en-cifras>

Siempre se individualiza el tratamiento complementario (quimioterapia, radioterapia y hormonoterapia), tomando la decisión de forma consensuada en un comité de expertos actualizados y especializados en este tipo de tumor.

¿Cómo será el seguimiento y acompañamiento de estas pacientes?

Las mujeres afectadas de cáncer de mama sufren en el momento del diagnóstico un impacto que les crea sentimientos de incredulidad, miedo, ansiedad, tristeza y rabia. El apoyo familiar, social y psicológico será fundamental para superar problemas de autoestima y confianza. “Poner en manos de nuestras pacientes herramientas para la superación y control de estas emociones, mejorará el impacto que la enfermedad provocará en sus vidas”, finaliza la especialista en obstetricia y ginecología Carmen Navas.

Sobre Vithas

El [grupo Vithas](#) está integrado por 19 hospitales y 31 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 11.300 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#), la central de compras [PlazaSalud24](#), y una participación en la [Red Asistencial Juaneda](#), el primer grupo hospitalario de Baleares.

Vithas, perteneciente al grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

[Vithas.es](#)

[Goodgrower.com](#)

Síguenos en: [LinkedIn](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

Hospital Vithas Granada

Avd. Santa María de la Alhambra, 6
958 80 88 80