

Casmu sigue apostando y aportando servicios y atención

# CÁNCER DE MAMA

## ¿Qué podemos hacer nosotros?

Un aporte del Comité de Mama del CASMU

El Comité de Mama está integrado actualmente por:

Dr. Sergio Aguiar  
Dra. Isabel Alonso  
Dra. Andrea Astapenco  
Dr. Carlitos Arévalo  
Dra. Sonia Boudrandi  
Lic. Enf. Luz Deschenaux  
Dr. Jorge Horvath  
Dr. Víctor Laxalt  
Dr. Mario Londinsky  
Dra. Diana Martínez  
Dra. Soledad Milans  
Dr. Eduardo Musetti  
Dra. María Inés Rivero  
Dr. José Luis Rodríguez  
Dra. Fernanda Ruiz  
Dr. Javier Seoane  
Dr. Fernando Simonet  
Dra. Verónica Terzieff  
Dra. Mariela Tubino  
Dr. Richard Viera

Pasado el mes del cáncer de mama, es bueno preguntarse qué puede hacer cada uno de nosotros, en forma concreta, para prevenirlo y eventualmente diagnosticarlo en estadios tempranos. Es un hecho que cuanto más temprano se diagnostica la enfermedad, más alta es la posibilidad de curarse. Las perspectivas para una paciente diagnosticada con cáncer de mama son cada vez mejores, aun en el caso que se presente en estadio avanzado. Pero es necesario un esfuerzo de todos, para llegar a tiempo al tratamiento y poder discutir las mejores opciones en cada caso. "¿Qué puede hacer cada mujer, en su vida diaria, en ese sentido?"



Parte del staff del Comité

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Hay en los últimos años un énfasis en los aspectos de prevención, y eso es muy importante. En la mayoría de los casos de cáncer de mama la causa no es clara; los casos asociados a síndromes hereditarios (como el de Angelina Jolie) son una minoría del total.

Sin embargo, se estima que:

**Algunas medidas podrían ayudar a prevenir la aparición de cáncer de mama:**

- **ejercicio regular**
- **control de peso, manteniéndose un Índice de Masa Corporal (IMC) menor de 30. El IMC se calcula en base a peso y altura con la fórmula  $\text{peso} / (\text{altura})^2$**
- **limitar consumo de bebidas alcohólicas, grasa y carne.**
- **aumentar consumo de frutas y verduras**
- **evitar el tabaquismo.**

Si bien es difícil determinar una asociación directa, los datos publicados en 2013 por la American Cancer Society sugieren que podría haber relación entre fumar y riesgo de cáncer de mama.

El estilo de vida saludable puede disminuir el riesgo, pero no es garantía. A pesar de que hagamos todo esto, la enfermedad igualmente puede aparecer.

Entonces, ¿qué más podemos hacer en ese caso?

### DIAGNÓSTICO PRECOZ: EXAMEN

El examen de la mama se refiere al médico y al que puede realizar la propia mujer, regularmente.

Diversos estudios han sugerido que el examen no aporta demasiado en el diagnóstico precoz, si se realiza mamografía. Sin embargo, el examen regular puede colaborar cuando no se puede acceder fácilmente a mamografía. Por otra parte, conocer el propio cuerpo es fundamental: eventualmente cambios muy pequeños pueden pasar inadvertidos para el médico pero ser notados por la propia mujer, ayudando en el diagnóstico.

**El examen en todos los casos implica ir palpando lentamente toda la superficie de la mama, y asimismo examinar axilas y los espacios por encima de las clavículas, en busca de ganglios.**

(Nota: el cáncer de mama del hombre es raro, pero posible. En el caso de observar aumento de tamaño, nódulos, o cualquier cambio, se recomienda consultar inmediatamente).

### DIAGNÓSTICO PRECOZ: MAMOGRAFÍA

**La mamografía es el estudio más importante dentro de las medidas de diagnóstico precoz.** Es un examen de rayos X en un equipo especialmente diseñado para el estudio de la mama.

**La mamografía permite detectar lesiones pequeñas,**

que podrían pasar inadvertidas en el examen clínico. **A veces se complementa con ecografía**, que se realiza en el mismo servicio de imagenología mamaria.

Las recomendaciones actuales sugieren la mamografía periódica, pero hay mucha discusión en cuanto a la edad de inicio del control y también acerca del intervalo con el cual debe solicitarse. Si hay casos de cáncer en la familia, la recomendación puede variar.

Consulte con su médico de cabecera sobre la recomendación que corresponde en su caso. Si existen dudas, es conveniente una consulta con la unidad de Medicina Preventiva, que podrá orientarla.

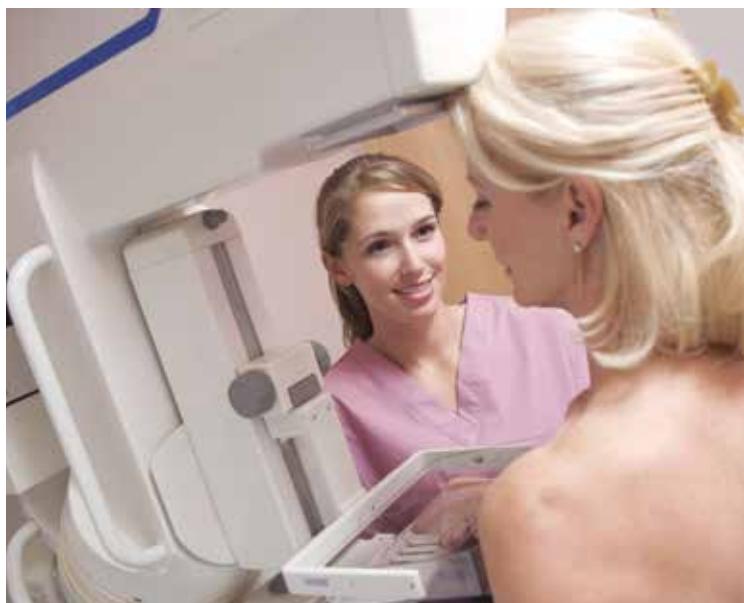
## FRENTE A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA

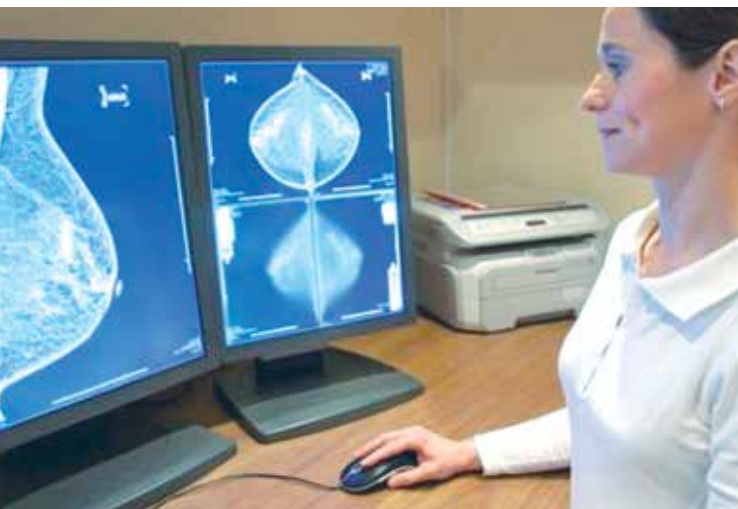
El cáncer de mama es una enfermedad relativamente frecuente, por lo que existe la posibilidad de que, a pesar de todos los cuidados, una mujer se encuentre frente a ese diagnóstico. ¿Qué podemos hacer en ese caso?

### NO TENER MIEDO

Hay muchos aspectos del cáncer que todavía nos provocan miedo. La posibilidad de una quimioterapia, de sufrimiento, de muerte, son imágenes que enseguida se asocian a un posible diagnóstico de cáncer. Y sin embargo, en la mayoría de los casos, esa no es la realidad.

Ya sabemos que cuanto más temprano se diagnostica la enfermedad, más alta es la posibilidad de curarse. Los datos actualizados del Servicio de Vigilancia Epidemiológica de EE.UU. muestran que actualmente más de 80% de las mujeres con cáncer de mama se curan. Pero también en los casos donde se diagnostica ya avanzado, existen posibilidades de tratamiento efectivo, con control cada vez más prolongado.





No todas las paciente con cáncer de mama reciben quimioterapia, pero si se plantea ese tratamiento, los efectos secundarios a la quimioterapia moderna son muy diferentes de los que se recuerdan de otras épocas.

Las perspectivas para una paciente diagnosticada con cáncer de mama son pues cada vez mejores, y eso depende en parte de que todos podamos vencer el miedo, nos controlemos, consultemos si tenemos dudas.

**MANEJAR TODA LA INFORMACIÓN**

Hasta hace poco, era común observar en nuestro medio una actitud de ocultamiento del diagnóstico: familiares solicitaban que no se mencionara, o que sugiriera otro menos impactante.

Eso es cada vez menos frecuente, y es muy saludable. Ocultar información a la paciente solo genera ansiedad y complica la relación con el equipo tratante. Frente al diagnóstico de cáncer de mama, la paciente, su familia y el equipo médico deben dejar claro:

- el diagnóstico: cáncer invasor, carcinoma no invasor
- los estudios que se harán, si son necesarios, y por qué.
- una idea de la extensión de la enfermedad: ¿está localizada? ¿se ha extendido? ¿a qué sitios?
- el plan de tratamiento

La paciente debe tener espacio para preguntar sobre todo lo que le genere dudas y debe tener participación plena en el proceso de decisión del tratamiento.

**EL TRATAMIENTO EN EQUIPO**

En el CASMU funciona el Comité de Mama, que es un equipo integrado por varias especialidades involucradas en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

Usualmente, el primer contacto con este equipo que tendrá una paciente con sospecha de cáncer de mama es con Medicina Preventiva, Cirugía o Ginecología.

Los estudios de imagen (mamografía, ecografía) se realizan en el Depto. de Imagenología en el 2º piso del Policlínico. Es probable que se decida obtener una muestra de tejido o de células del tumor por punción. Esos procedimientos son realizados por el médico imagenólogo (biopsia con aguja gruesa), o por el médico citólogo (citología: punción con aguja fina), esta última en el Laboratorio.

Con el cirujano o ginecólogo se discutirá el procedimiento quirúrgico.

Los tipos de cirugía propuestos son variados. Existe en la institución la posibilidad de cirugía plástica con el objetivo de optimizar los resultados cosméticos.

Luego de la operación, en el CASMU se ha logrado acortar la internación de manera de minimizar las complicaciones que surgen de las estadías prolongadas en sanatorio. El seguimiento del postoperatorio en domicilio lo hace una licenciada de enfermería especializada, que está en contacto con el cirujano.

A lo largo del proceso, la paciente irá entablando contacto con otros integrantes del equipo: oncólogo, radioterapeuta, fisiatra.

El seguimiento estará a cargo de integrantes del equipo, en secuencia que se define en la consulta.

**EL COMITÉ DE MAMA DEL CASMU**

El Comité de Mama surgió en el CASMU hace 15 años, con el objetivo de discutir de forma interdisciplinaria la totalidad de casos de cáncer de mama tratados en la institución. En estos años, se ha ganado experiencia y se han atravesado etapas de muchas transformaciones en el ámbito médico y social. El Comité logró incluir a lo largo de la evolución a la mayoría de las especialidades involucradas en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama:

Medicina Preventiva	Imagenología	Citología	Anatomía Patológica	Cirugía	Ginecología
Enfermería	Cirugía Plástica	Oncología Médica	Radioterapia	Fisiatría	Psicología

Esta conformación es variable, dado la actividad laboral y también el cambio generacional.

El Comité se reúne semanalmente, discutiendo casos y proponiendo recomendaciones terapéuticas. Estas reuniones permiten el intercambio entre las diferentes especialidades, lo que garantiza que a la paciente con cáncer de mama atendida en el CASMU se le ofrecerá un tratamiento personalizado, de acuerdo con las normativas internacionales.