3. TIPS SALUDABLES

CONSEJERÍA Y NUTRICIÓN EN EL CÁNCER DE MAMA

Marisol Serrano Rincón^{1,2}, Ana Karen Medina Jiménez^{2,3}

¹*Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP)*

²*Nutrióloga en el observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato.*

³*Lic. En Nutrición, Maestra en Investigación Clínica, Universidad de Guanajuato.*

Contacto: Marisol.serrano_r96@outlook.es

Palabras clave: *Cáncer de mama, prevención, estilo de vida, alimentación*

El cáncer de mama es la segunda causa de muerte en las mujeres mayores de 25 años. A nivel mundial se estima que cada año se detectan 1.38 millones de casos, colocándolo como el tipo de cáncer con mayor casos nuevos. El cáncer de mama también es uno de los tipos de cáncer con mayor mortalidad en las personas de sexo femenino con 521,907 defunciones al año de acuerdo a la organización mundial de salud (OMS, 2019) (1).

En el México, en el año 2014 se registraron 11,372 casos nuevos de cáncer de mama. Los estados con mayor mortalidad son: Sonora, Nuevo León, Coahuila, Chihuahua, Ciudad de México y Sinaloa, dieciocho mujeres mexicanas mueren a causa por padecer cáncer de mama (2). La tendencia del aumento de casos nuevos de tumor mamario se ha relacionado con factores como el estilo de vida, el entorno y contexto.

Cada actividad y comportamiento que se pone en práctica en la vida diaria tiene impactos positivos o negativos en la salud. Algunos de los factores que generan riesgo de padecer cáncer de mama son: fumar, beber bebidas alcohólicas, llevar a cabo una alimentación rica en grasas y azúcares, una alimentación pobre en frutas y verduras, realizar poca o nula actividad física, no dormir lo suficiente, en el caso de las mujeres no practicar la lactancia materna y estrés, entre otros. El entorno donde se vive agrega un factor de riesgo muy importante, pues la exposición a la contaminación ambiental por ejemplo estar en contacto con metales pesados como es el caso de plomo, arsénico, mercurio, titanio entre otros los cuales los podemos encontrar en agua y la exposición a plaguicidas también se encuentran asociados con el desarrollo de cáncer de mama (3). Otros factores de riesgo incluyen menarca a temprana edad (primera menstruación antes de los 12 de años), menopausia tardía en mujeres después de los 50 años, uso de anticonceptivos prolongados como inyecciones y pastillas orales y la obesidad (3,4).

Por lo ya descrito, es esencial que la problemática del cáncer de mama se aborde desde un enfoque preventivo, desde la detección temprana de tumores malignos, hasta la migración hacia estilos de vida saludables, que incluyen una adecuada nutrición.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer es un proceso de crecimiento, multiplicación y desarrollo de las células de forma descontrolada. Estas células pueden crecer e invadir otras partes del cuerpo (tejidos, órganos, glándulas entre otros), lo cual se denomina metástasis (4,5). Las células cancerosas difieren de las células normales de muchas maneras que les permiten crecer sin control; una diferencia importante es que las células cancerosas son menos especializadas que las células normales. Mientras que las células normales maduran en tipos celulares muy distintos con funciones específicas, las células cancerosas no lo hacen. Por lo tanto el cáncer de mama es una proliferación maligna de las células epiteliales que revisten las mamas, las neoplasias epiteliales son la causa más frecuente de tumor maligno en la mujer (5).

La estratificación del cáncer de mama se determina a partir de la extensión que tenga el tejido maligno en el cuerpo. Se analiza la gravedad y la posibilidad de sobrevivencia los cuales ayudan a tener una mejor intervención de tratamiento (tabla 1) (6).

Tabla 1. Estratificación del cáncer de mama.

Etapa 0	Células cancerosas en el recubrimiento de un ducto mamario.
Etapa I	Rara vez con metástasis/no invasor <2 cm diámetro, se ha diseminado al tejido de la mama
Etapa II	Rara vez con metástasis/invasor 2 -5 cm diámetro, se ha extendiendo a los ganglios linfáticos.
Etapa III	Con metástasis moderada,> 5cm diámetro, las células cancerosas han crecido en forma extensa hacia los ganglios linfáticos axiliares.
Etapa IV	Con metástasis pronunciada/invasor a otras partes del cuerpo, como huesos, hígado, cerebro o pulmones.

Los principales signos y síntomas que aparecen en el cáncer de mama son secreción de líquidos extraños como (sangre o fluido parecido a la leche materna), pezón hundido, bultos o protuberancias anormales en las mamas, piel de naranja, venas crecientes, enrojecimiento, ardor y asimetría en las mamas (7).

El estilo de vida y la alimentación como factor de riesgo y oportunidad para la prevención.

En el cáncer de mama la alimentación juega un papel importante. Se ha asociado un mayor riesgo de padecer esta enfermedad con un alto consumo de grasas y azúcares, un consumo bajo de frutas, verduras y granos integrales y la exposición a los radicales libres como aminas aromáticas formadas en las carnes asadas al carbón (8).

El cáncer de mama puede ser prevenible. Una medida importante es la autoexploración: solo con observar, tocar y sentir las mamas se puede detectar alguna anomalía. Se debe realizar cada mes, después de 7 días de la menstruación, con un mínimo de ropa. Es necesario observarse en un espejo y buscar cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel (especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones). Si ya no se regla se sugiere hacer la autoexploración en un día fijo del mes. El procedimiento es el siguiente (9-12):

1. Este procedimiento se debe hacer con los brazos a los lados, las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.
2. La segunda fase es tocar las mamas para buscar bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de los pechos. Este paso se puede realizar de pie o acostada siempre con las manos cruzadas, se comienza a tocar desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro.
3. Posteriormente, se inspecciona toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.
4. Explorar el otro pecho de la misma manera.

La alimentación correcta y los hábitos saludables son fundamentales para la prevención del cáncer de mama ya que hay alimentos que tienen factor protector que disminuye el riesgo de padecer esta enfermedad. A continuación se presentan algunas estrategias de alimentación correcta y hábitos para la prevención del cáncer de mama:

- Es muy importante tener y mantener un adecuado peso ya que la obesidad aporta mayor riesgo de padecer cáncer de mama (en un estudio, el aumento de peso se relacionó con el incremento de muerte por cáncer en mujeres con un peso mayor a 79kg).
- Se debe evitar el consumo de alcohol y tabaco. Se recomienda en las mujeres no tomar más de una copa de vino y en el caso de hombres no más de dos copas de vino, de preferencia optar por el consumo de vino tinto por sus propiedades antioxidantes.
- Se debe disminuir el consumo de carnes rojas y procesadas. El consumo de carne no debe exceder de los 300g por semana, con una mínima porción (o ninguna) de carne procesada.
- Evitar el consumo de grasas saturadas y productos derivados como mantequillas y margarinas que se pueden encontrar también en la panadería y bollería, además de disminuir el consumo de comidas fritas.
- Una dieta alta en frutas y verduras en especial los de colores amarillos, verdes, rojos debido a sus propiedades funcionales. Por ejemplo, en el caso de la clorofila que bloquea los carcinógenos (aflatoxinas); el disulfuro que se encuentra en el ajo; en los frutos rojos y jitomate, el licopeno que también tiene propiedades antioxidantes.
- Evitar el consumo de alimentos procesados debido que contienen aditivos y colorantes que causan riesgo a la salud como los colorantes No.2 y No.40.

- Evitar la exposición a sustancias como plaguicidas que se acumulan en tejido graso y una vez en el organismo humano, se acumulan en diferentes órganos porque el cuerpo no tiene forma de eliminarlos.
- Consumir alimentos ricos en vitamina D, calcio, vitamina C, vitamina A, ácido fólico y omega 3.
- El consumo de fibra es muy importante ya que además de prevenir cáncer de mama puede prevenir otros tipos de cáncer como el colorectal, el consumo de fibra al día debe ser de 25 a 35g. Una gran fuente de fibra son los frijoles y lentejas, su consumo se recomienda 2 veces por semana.
- Optar por el consumo de productos orgánicos “los alimentos orgánicos son libres de pesticidas antibióticos y hormonas, tener una dieta libre de estas sustancias habla de una dieta sana libre de sustancias que no pertenecen al alimento de acuerdo al Código alimentarius.
- Realizar ejercicio. La organización mundial de salud recomienda dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa.
- Amamantar es una actividad protectora que reduce el riesgo de padecer cáncer de mama.

Conclusión

Como se ha observado, gran parte de la prevención del cáncer de mama incluye aspectos de nutrición y alimentación. En este sentido, la promoción de salud en nutrición será esencial para evitar la incidencia de tumores malignos en la mujer. De esta forma, el personal de salud y nutrición debe estar preparado para proveer de una consejería preventiva oportuna a través de la alimentación y la promoción de estilos de vida saludable con el fin de disminuir riesgos, prevenir el cáncer y mejorar la calidad de vida de la persona.

Referencias:

1. OMS. Cáncer de mama: tratamiento y prevención .WHO [Internet].2019 [22/11/2019].Disponible en: URL: <https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/index1.html>
2. Estadísticas sobre cáncer de mama. GOB [Internet].2018 [22/11/2019].Disponible en: URL: <https://www.infocancer.org.mx/?c=cancer-cifras&a=estadisticas-cancer-mama-2018>
3. Castaño ME, Estilo de vida para prevenir cáncer de mama. redalyc [Internet].2010 [22/11/2019].Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126325003.pdf>
4. Reynoso N, Epidemiología del Cáncer en México. UNAM [internet]. Disponible en: [www.revistas.unam.mx > index.php > rlmc > article.](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article)
6. Palacios E, Miro MJ, Boticario C, Muerte celular y cáncer: las vías de la apoptosis. RADE [Internet].2011 [22/11/2019].Disponible en URL: <https://www.radoctores.es/doc/1V15N2-palacios-muertecelular.pdf>

7. Cadenas J, Bargallo E, Erazo A, *Consenso Mexicano sobre diagnóstico y el tratamiento de cáncer mamario*. ICAN [Internet].2013 [11/12/2019]. Volumen 15, n.º 2, 2011, pp. 191-215
Disponible en: URL: <http://incan-mexico.org/incan/docs/docencia/cmama.pdf>
8. Huicochea S, Gonzalez P, Tovar I, *Cancer de Mama*. ARM [Internet]. [11/12/2019]. Disponible en: URL: <https://www.medigraphic.com/pdfs/anaradmex/arm-/arm091j.pdf>
9. Angulo R, Farouk M, Jordan M, *Plaguicidas y Cáncer de mama*. SESA [Internet]. 2014 [11/12/2019]. Disponible en: URL: <https://ojs.diffundit.com/index.php/rsa/issue/view/42>
10. Pauwels, Ernest K.J. Kairemo, Kalevi, Erba, *Nanoparticles in Cáncer*, CURRENT [internet]. 2008 [11/12/2019]. Disponible en: URL: <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/crp/2008/00000001/00000001/art00007>
11. Giovannuci E, *The epidemiology of vitamin D and cancer incidence and mortality: A review (United States)*. CCAN [Internet]. 2005 [11/12/2019] vol 16: 83-95. Disponible en: DOI: DOI:101007/s105552-004-1661-4.
12. *Codex alimentario y alimentos organico*, FAO [Internet] 2007 [11/12/2019]. Disponible en: URL: <http://www.fao.org/3/a1385s/a1385s00.pdf>
13. Michael E, Kupferman MD, *Patterns of Lateral Neck Metastasis in Papillary Thyroid Carcinoma*. JOHNS [Internet]. 2004 [11/12/2019]. Disponible en: DOI: 10.1001/archotol.130.7.857