

2. El cáncer de mama

El cáncer de mama es el tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria.

Cuando las células tumorales proceden del tejido glandular de la mama y tienen capacidad de invadir los tejidos sanos de alrededor y de alcanzar órganos alejados e implantarse en ellos, hablamos de cáncer de mama.

2.1. Anatomía de la mama

Para comprender cómo se desarrolla un cáncer de mama es necesario entender primero cómo es la anatomía de la mama. Una mama está constituida por múltiples lóbulos y lobulillos en los cuales se produce la leche. Los lóbulos y lobulillos están unidos por una serie de tubos o conductos que conducen la leche hacia el pezón.

También contiene vasos sanguíneos cuya función es proporcionar sangre a la glándula y vasos linfáticos, que son los encargados de recoger la linfa.

Los vasos linfáticos confluyen en pequeñas formaciones redondeadas denominadas ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos más cercanos a la mama se encuentran en la axila y a ambos lados del esternón (hueso situado en la parte anterior del tórax).

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, las mamas sufren más cambios que ningún otro órgano. Bajo el influjo de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), las mamas crecen durante la pubertad y se ven influenciadas en la edad reproductiva por los ciclos menstruales. En la menopausia, los niveles hormonales descienden y gran parte de la glándula mamaria se atrofia y es sustituida por grasa.

2.2. ¿Cómo se desarrolla un cáncer de mama?

Nuestro organismo está constituido por un conjunto de órganos, que a su vez están formados por células, que se dividen de forma regular con el fin de reemplazar a las ya envejecidas o muertas; y mantener así la integridad y el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Las células de nuestro cuerpo se regeneran continuamente y este proceso está regulado por una serie de mecanismos que indican a la célula cuándo comenzar a dividirse y cuándo permanecer estable.

Cuando estos mecanismos de multiplicación y crecimiento se alteran en una célula, ésta y todas las demás células generadas desde ella, crecen de forma desordenada y a gran velocidad y que con el tiempo, puede dar lugar a un tumor o nódulo.

Si estas células además de crecer sin control, adquieren la facultad de invadir tejidos y órganos de alrededor (infiltración) y de trasladarse y proliferar en otras partes del organismo (metástasis) se denomina tumor maligno, que es a lo que llamamos cáncer.

2.3. Detectar y prevenir el cáncer de mama

El cáncer de mama no avisa, pero podemos adelantarnos.

En España, el cáncer de mama es la primera causa de mortalidad por cáncer en mujeres. Por suerte, puedes hacer mucho para reducir el riesgo de padecerlo.

Afortunadamente, este tipo de cáncer puede detectarse mucho antes de que aparezca ningún síntoma. ¿Por qué es necesario diagnosticarlo a tiempo? las posibilidades de curación, si se detecta en su etapa inicial, son casi del 100%.

2.4. Preguntas más frecuentes

Sobre el origen...



Imagen extraída de la web oficial AECC

<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/mas-informacion/preguntas-frecuentes>

2.5. ¿Cómo se determina el tratamiento más adecuado?



FAQs MAMA



+ **SOBRE LOS TRATAMIENTOS**


5 ¿QUÉ TRATAMIENTO ES EL MÁS ADECUADO PARA MÍ? DEPENDE:

- a. Del tamaño del tumor, la afectación ganglionar y si afecta o no a otros órganos.
- b. Biología de la célula tumoral.
- c. El parecido de la célula tumoral a las normales y la velocidad de desarrollo del cáncer.



6 ¿TODAS LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA SON OPERADAS?

Es la primera opción en el tratamiento de los cánceres en estadios localizados. El tipo de cirugía dependerá del tamaño, localización y extensión del tumor. A veces, el tumor tiene que reducirse a través de la quimio para poder ser operado.



7 ¿POR QUÉ, ADEMÁS, EXTIRPAN LOS GANGLIOS DE LA AXILA?

Si los ganglios están afectados a veces es necesario extirparlos. Lo más habitual es realizar ganglio centinela.



8 ¿QUÉ ES EL GANGLIO CENTINELA?

Es el ganglio axilar sobre el que, en primer lugar, drena la mama.



9 AL QUITARME LOS GANGLIOS, ¿QUÉ RIESGO TENGO DE DESARROLLAR LINFEDEMA?

El 30% de las mujeres que sufren extirpación de ganglios, pueden desarrollarlo. El porcentaje aumenta si han recibido, además, radioterapia axilar.



10 ¿LA NATACIÓN ES BUENA PARA EL LINFEDEMA? ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER PARA MEJORAR EL BRAZO?

Para prevenir el linfedema, el deporte es fundamental. El tratamiento lo realiza un fisioterapeuta, que realizará un masaje linfático, aplicará medidas de compresión así como otras técnicas.



11 ¿ME RETOCARÁN LA OTRA MAMA?

Si es necesario para obtener simetría entre ambas mamas, sí.



12 ¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

Es la administración de fármacos, habitualmente aplicados por vía intravenosa, para destruir las células cancerosas que han podido dispersarse por el organismo.



13 ¿CÓMO SE SABE QUE ES EFICAZ?

Solo a través de las pruebas es posible saber si el tumor ha disminuido, desaparecido o si, por el contrario, permanece igual.



14 ¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?

La radioterapia consiste en el empleo de radiaciones ionizantes para el tratamiento local de determinados tumores, empleado rayos x de alta energía. Su objetivo es destruir las células tumorales causando el menor daño posible a los tejidos sanos que rodean al tumor.



15 ¿CÓMO SE APLICA?

La radioterapia externa se administra a lo largo de 3,4 semanas, y es un tratamiento con pocos efectos secundarios. En ocasiones, si se quiere dar más dosis en la zona donde estaba el tumor se puede realizar braquiterapia (se coloca, material radiactivo en la zona y luego se extrae) o bien se emplea la radioterapia externa. El tratamiento dura unos minutos.



16 ¿PARA QUÉ SIRVE EL TRATAMIENTO HORMONAL?

Se administra para bloquear la producción o acción de los estrógenos sobre las células malignas de la mama. Se administra vía oral durante al menos 5 años mínimo. El objetivo es reducir el riesgo de recidiva del tumor.



2.6. ¿Es verdad que los hombres también pueden tener cáncer de mama?

Sí, es posible pero su incidencia es muy baja, supone tan solo un 1% del total de cáncer de mama. El diagnóstico, tratamiento y pronóstico es igual que en el cáncer de mama en mujeres, dependerá del estadio y de los factores biológicos que expresen el tumor.

2.7. ¿Todas las mujeres con cáncer de mama son operadas?

La cirugía es la primera opción de tratamiento en los cánceres de mama en estadios localizados. Se trata de una intervención quirúrgica mayor, por lo que es necesario un ingreso hospitalario durante un tiempo variable que dependerá del tipo de cirugía.

- Cuando se extirpa sólo el tumor se llama tumorectomía
- Cuando se extirpa el cuadrante donde se localiza el tumor, se llama cuadrantectomía
- Cuando se extirpa la mama entera, se denomina mastectomía

El tipo de cirugía dependerá del tamaño, localización y extensión del tumor

En algunos casos, el tratamiento inicial del cáncer de mama consiste en quimioterapia (denominada quimioterapia neoadyuvante), procediéndose a la cirugía tras lograr una reducción del tumor con este tratamiento.

2.8. ¿Qué es el ganglio centinela?

Es el ganglio axilar sobre el que, en primer lugar, drena la mama. Si este ganglio está afectado por el tumor, es necesario realizar un estudio del resto de los ganglios de la axila por lo que se realiza linfadenectomía axilar. Si no está afectado no es necesario realizar un vaciamiento axilar.

2.9. Cuidando nuestro equilibrio emocional

Durante el diagnóstico y tratamiento, e incluso finalizando todo el proceso, es normal sentirse desesperanzada y triste. Nos acobarda esa sensación de incertidumbre e inseguridad que probablemente es la que mejor caracteriza este tipo de experiencia.

También es frecuente sentirse culpable por no haberse dado cuenta antes. Es muy importante que recuerdes que el cáncer no es culpa tuya, ya que la enfermedad es consecuencia de la combinación de múltiples factores. Tener miedo y sentir ansiedad o tristeza son reacciones muy normales que aparecen ante el diagnóstico de cáncer.

Muchas mujeres comienzan preocupándose por su familia y su trabajo. También es habitual preocuparse por el estado físico, y hacerse preguntas como: “¿tendré dolor?”, “¿se me caerá el pelo?”, “¿podré volver a trabajar?”.

Todas estas preocupaciones están relacionadas con las circunstancias del cáncer, y son reacciones humanas y normales. El malestar físico o psicológico puede llevar a que lo que antes exigía sólo un pequeño esfuerzo ahora suponga una gran dificultad.

En ocasiones puedes sentirte desbordada por la situación de enfermedad y experimentar sentimientos de apatía y desgana. Puedes perder el interés por todo, las ganas de relacionarte y de continuar con tus actividades cotidianas.

Es muy habitual tener sentimientos de rabia, sentir que lo que ha sucedido es muy injusto y ello no te hace ser débil, no te sientas culpable por experimentar estas emociones tan naturales en tu situación.

Tu condición médica y los tratamientos están provocando situaciones desconocidas y difíciles. Ten paciencia contigo misma, tolera tus emociones y demuéstrate aceptación y respeto tal como lo harías con cualquier persona. Es la mejor manera de que la ira y la rabia pierdan fuerza y comiences a tener un cierto manejo sobre ellas. Y algo muy importante es pedir ayuda si ves que la necesitas. Existen organizaciones especializadas de las aportaremos los datos de contacto al final de esta guía. Acude a ellos. Son fuentes fiables de información sobre todas tus dudas, antes de buscar a ciegas por internet.

Por otra parte, trata de no anticipar problemas que en este momento no existan. Preocuparte es “ocuparte antes de que suceda el problema”

Es fundamental que orientes tu voluntad a la acción: La inactividad favorece la aparición de pensamientos negativos. Mantén tu mente ocupada en actividades útiles y agradables que te permitan distraer tu atención.

2.10. Nuestras redes sociales y familiares

Muchos pacientes con hijos en edades tempranas se preguntan “¿se lo digo?”, “¿cómo se lo puedo explicar?”.

El diagnóstico de cáncer supone un cambio importante en la vida familiar y cada miembro de la familia afrontará el proceso de un modo diferente.

En ocasiones tenemos dudas sobre si compartir o no este diagnóstico y nos preocupamos por sus reacciones o miedos. Explícales cómo te sientes, tus miedos, preocupaciones, lo que necesitas y lo que no necesitas. Eso les permitirá ayudarte de forma eficaz y sentirse útil a la vez que te permites expresar tus emociones y necesidades.

Si tienes hijos es fundamental que hables con ellos y les expliques lo que ocurre. Sabrán que algo pasa y no es recomendable apartarles. La infancia tiene una capacidad de adaptación mayor que los adultos. Siempre hemos de mirar por su cuidado, pero confía en su capacidad.

2.11. Recursos en San Juan de Aznalfarache y Sevilla

Asociación Española de Ayuda contra el Cáncer AECC

Sede en Sevilla. C/ marqués de Paradas, nº 22 41001.

Tfno.: 954274502

Correo electrónico: sevilla@aecc.es

Servicios de atención social, apoyo psicológico, acompañamiento.

Junta Local de la AECC en San Juan de Aznalfarache

C/ Lepanto, nº 44 (antigua casa de la cultura)

Correo electrónico: sanjuanaznalfarache@aecc.es

Tfno.: 605641591

Asociación AMAMA de Sevilla

C/ Gallo s/n. Bloque 2

Tfno.: 653610471

Horario: miércoles y jueves de 10.30- 13.30 y martes de 17.00 a 19.30

Correo electrónico: amama@amama-sevilla.es