



## FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

### INTRODUCCION

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en mujeres y la principal causa de muerte por cáncer. A modo de ejemplo en España se diagnosticaron durante el año 2014 aproximadamente 26.354 nuevos casos lo que supone un 28% del total de cánceres diagnosticados en la mujer.

No todas las mujeres tienen el mismo riesgo de desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida. Los estudios epidemiológicos han demostrado que hay ciertos factores, llamados "factores de riesgo" que aumentan la probabilidad de que una mujer desarrolle cáncer de mama.

Un factor de riesgo es todo aquello que aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle cáncer. Los factores de riesgo no provocan cáncer de forma directa y tampoco la presencia de uno o varios de ellos en una mujer implica que ésta vaya a desarrollar la enfermedad obligatoriamente, sólo que hay una influencia positiva a favor de ello.

Por el contrario, la ausencia de factores de riesgo tampoco implica que una mujer no vaya a padecer la enfermedad obligatoriamente, solo que tiene menos probabilidad de presentarla.



Todavía existen muchos factores que intervienen en el desarrollo de la enfermedad y que desconocemos, sin embargo el hecho de que una mujer conozca sus factores de riesgo y que pueda hablar sobre ello con su médico puede ayudarla a tomar decisiones más informadas sobre el estilo de vida y la atención que presta hacia

la salud. Por ejemplo, el riesgo promedio de desarrollar la enfermedad en una mujer sin importantes factores de riesgo es del 10 al 15% a lo largo de toda su vida es decir si vive hasta los 90 años. Sin embargo en una mujer con un fuerte historial familiar de la enfermedad y que ha heredado uno de los genes que predisponen al cáncer de mama, su riesgo es mayor del 50%. Estas últimas serian beneficiarias de los programas de detección precoz especiales para mujeres de alto riesgo, así como de los tratamientos preventivos existentes.

## **FACTORES DE RIESGO**

No todos los factores de riesgo son modificables, es decir que podamos eliminar para así disminuir la probabilidad de desarrollar la enfermedad, como por ejemplo pertenecer a un sexo o tener una determinada edad. Sin embargo si podemos intervenir sobre otros como la obesidad o el hábito de fumar.

Determinar qué factores son los que intervienen en la génesis de la enfermedad sigue siendo objeto de estudio y debate por los profesionales sanitarios. En este trabajo exponemos los principales factores de riesgo según su nivel de evidencia en factores con alta-media, baja y sin evidencia.

**SEXO:** ser mujer es el principal factor de riesgo, aunque los hombres también pueden presentar cáncer de mama la proporción es de 1 a 100.

**EDAD:** cumplir años es el segundo factor de riesgo para la mayoría de mujeres. La probabilidad de desarrollar la enfermedad va aumentando progresivamente hasta cumplir los 45-50 años, edad a partir de la cual el aumento es menos pronunciado. Sin embargo tenemos que aclarar que es a partir de los 50 años cuando se van a presentar la mayoría de los casos siendo ésta la franja de edad de mayor riesgo.

Por ejemplo, en edades de 30 a 39 años, el riesgo de presentar la enfermedad es de una de cada 227 mujeres, el 0,44%, este riesgo va aumentando y en mayores de 60 años el riesgo pasa a ser de una de cada 28 mujeres, el 4%.

**RAZA/ETNIA:** Pertenecer a una determinada raza también comporta un riesgo diferente de enfermar, y de sobrevivir a la enfermedad. Las mujeres de raza blanca son un poco más propensas a desarrollar cáncer de mama que las mujeres de raza negra, sin embargo estas últimas tienen más riesgo de morir a causa de la enfermedad. Esto se

debe tan a los diferentes aspectos biológicos inherentes a cada raza como a los factores socioeconómicos y de acceso a los servicios sanitarios

**PESO Y ESTATURA:** El sobrepeso y la obesidad suponen un mayor riesgo de cáncer de mama, sobretodo en mujeres postmenopáusicas. El tejido graso es la principal fuente de estrógenos que posee el cuerpo tras la menopausia, cuando los ovarios dejan de producir la hormona. Una mayor cantidad de tejido graso implica un mayor nivel de estrógeno, lo que puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

La estatura alta se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama, las mujeres con una estatura superior a 1,75 cm mostraron en los estudios ser más propensas a desarrollar cáncer de mama en comparación con las mujeres de menos de 160 cm de altura.

**ANTECEDENTE FAMILIARES:** La historia familiar es un factor de riesgo importante para el cáncer de mama. Una mujer con un familiar en primer grado (madre, hermana, hija) que haya padecido cáncer de mama u ovario sobre todo si se presentó antes de los 50 años, tiene el doble de riesgo de padecer la enfermedad que una mujer sin estos antecedentes. También es más frecuentes cuando tiene otros familiares de segundo o tercer grado (abuelas, tías, sobrinas, primas) que hayan padecido la enfermedad. Por ultimo si alguno de ellos es varón el riesgo aumenta ya que puede ser una señal de cambios genéticos hereditarios que contribuyan al desarrollo de la enfermedad en la familia.

### **Riesgo hereditario. Predisposición genética**

Existen varios genes que se transmiten de forma hereditaria vinculados con un mayor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario. Estos se abrevian frecuentemente como BRCA1 y BRCA2. Tener una mutación genética heredada en alguno de estos dos genes eleva el riesgo entre el 50 y 85%. Existen más genes asociados a un mayor riesgo que están en fase de investigación para comprender su papel en la génesis de la enfermedad y el riesgo personal que conlleva ser portadora de ellos.

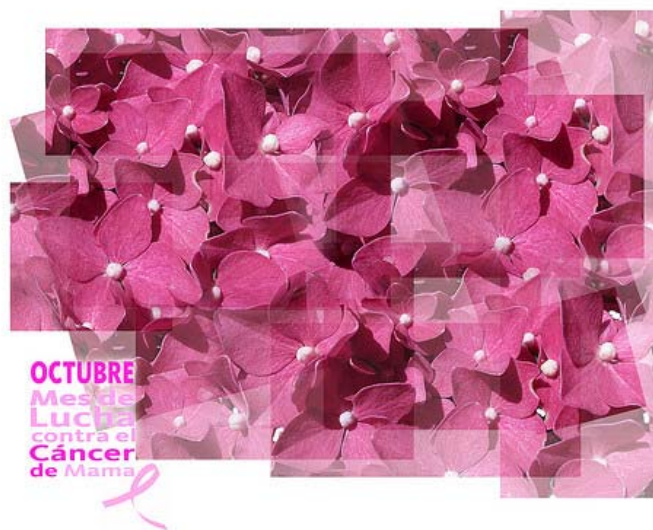
Hay otras enfermedades que también conllevan un mayor riesgo como son la ataxia-telangiectasia, el síndrome de Li Fraumeni, síndrome de Cowden, síndrome de Peutz-Jeghers y síndrome de Lynch.

Hay pruebas genéticas que se realizan mediante un análisis de sangre que permiten identificar las mutaciones conocidas del BRCA1 y BRCA2. Menos del 10% de todos los cánceres detectados son hereditarios, por ello no se recomiendan en todas las personas sino solo después de haber recibido asesoramiento genético.

El Sistema Murciano de Salud dispone de cuatro consultas de consejo genético situadas en los hospitales de referencia, consulte a su médico que le asesorará en estas cuestiones. Si usted es portadora de las mutaciones también puede reducir su riesgo incorporándose a programas especiales de detección precoz, diferentes al de la población general, o directamente con tratamientos específicos (mastectomía profiláctica, quimioprevención).

**ANTECEDENTES PERSONALES DE CANCER DE MAMA:** Una mujer que ha tenido cáncer de mama tiene una probabilidad del 1% al 2% por año de desarrollar un segundo cáncer en la otra mama. Su oncólogo le aconsejará sobre la mejor manera de llevar a cabo la prevención.

**EXPOSICION A ESTROGENOS Y PROGESTERONA:** Los estrógenos y la progesterona son las hormonas que regulan el desarrollo de mamario y otras características sexuales secundarias de la mujer. La exposición prolongada a estas hormonas aumenta el riesgo de cáncer de mama, sobre todo después de la menopausia cuando la reducción natural de estrógenos y progesterona es muy pronunciada.



## **Circunstancias con aumento de exposición a estrógenos y progesterona:**

- Recibir terapia de reemplazo hormonal combinado (estrógeno y progesterona TRH) durante varios años, en especial después de la menopausia, o con solo estrógenos durante más de diez años. De hecho el número de nuevos diagnósticos de cáncer de mama ha disminuido debido a la menor cantidad de mujeres que hoy día reciben terapia hormonal en la postmenopausia.
  
- Anticonceptivos orales: algunos estudios sugieren que los anticonceptivos orales aumentan levemente el riesgo de padecer cáncer de mama pero sólo durante un tiempo limitado. Por ejemplo las mujeres que hayan dejado de tomar anticonceptivos orales por más de diez años no parecen presentar mayor riesgo. Otros estudios no han demostrado relación alguna. Este sigue siendo un tema de debate.
  
- Mujeres con menarquia (edad a la que aparece la primera menstruación) antes de los 11-12 años y menopausia tardía después de los 55 años.
  
- Mujeres con primer embarazo después de los 35 años o las que nunca tuvieron embarazo a término. El embarazo parece proteger contra el cáncer de mama porque empuja a las células mamarias hacia la última fase de maduración. La lactancia materna también presenta un leve efecto protector contra el desarrollo de la enfermedad, especialmente si continúan amamantando durante 1 año y medio a 2 años. No obstante, para muchas mujeres amamantar durante tanto tiempo no es viable ni práctico.
  - o El aborto no está asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama

## PATOLOGÍA BENIGNA DE LA MAMA:

La enfermedad benigna de la mama comprende un amplio espectro de lesiones del tejido mamario que, generalmente, se diagnostican por biopsia. La mayoría no comportan mayor riesgo de padecer la enfermedad, sin embargo las lesiones de tipo proliferativo – aquellas que muestran un excesivo crecimiento del tejido mamario, también llamadas hiperplasias- que además conllevan un aspecto anormal de la célula o atípicidad celular, si suponen un factor de riesgo importante de desarrollar cáncer en el futuro y deben ser tratadas a tiempo por su especialista.

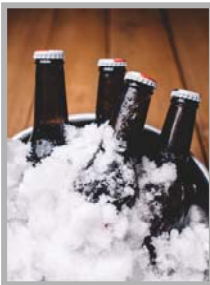
**Tejido mamario denso:** La densidad del tejido mamario refleja la cantidad de tejido glandular y conectivo respecto al tejido graso de la mama. Cuando a una mujer, en su mamografía, se le diagnostica como de tejido mamario denso se refiere que éste supone más del 75% del total de la mama. Estas mujeres tienen de cuatro a cinco veces más riesgo de padecer cáncer de mama en comparación con las mujeres de edad similar pero con menos o sin tejido denso.

**TERAPIA DE RADIACION EN EL TORAX:** la irradiación en el tórax que se realiza a edades tempranas como por ejemplo en los cánceres infantiles, aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama en la edad adulta. El mayor riesgo sucede cuando la radiación se aplica durante la pubertad (de los 10 a 14 años), etapa en la cual las mamas están en desarrollo.



## ESTILOS DE VIDA

**Dieta:** La dieta es presuntamente un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, pero aún no se ha determinado con certeza que tipos de alimentos aumentan el riesgo. Algunos estudios demuestran que el consumo excesivo de grasas de origen animal y carnes rojas con lleva una mayor riesgo para el cáncer. Lo recomendable es seguir una dieta de bajo contenido graso, rica en legumbres frutas y hortalizas, pescado y aceite de oliva.



**Alcohol:** el consumo de alcohol se ha asociado con riesgo mas elevado de padecer cáncer de mama. El riesgo depende de la cantidad consumida, a más alcohol más riesgo. Este riesgo aumenta más significativamente en mujeres postmenopáusicas que están en tratamiento hormonal sustitutivo.

**Fumar:** suele implicar un leve aumento del riesgo para el cáncer que se ve incrementado si además va asociado al consumo alcohol.



**Inactividad física:** Si bien no hay evidencia directa de que la inactividad física se asocie a un mayor riesgo de cáncer de mama, el ejercicio físico regular si parece proporcionar una protección modesta frente al desarrollo de la enfermedad.

**Turno de noche:** el trabajo en turnos de noche es probablemente un factor carcinogénico y así ha sido reconocido por la OMS. La asociación puede estar relacionada con la exposición a la luz nocturna lo que resulta en la supresión de producción de la hormona melatonina.



**Exposición a radiaciones ionizantes:** la exposición ambiental a radiaciones ionizantes, como supervivientes de bombas atómicas o de plantas nucleares se asocian con un mayor riesgo de cáncer de mama.

### **OTROS FACTORES CON BAJA O NULA EVIDENCIA DE ASOCIACION:**

Hay evidencia de baja calidad de asociación con el cáncer de mama en:

- Dietas bajas en calcio y vitamina D
- Antioxidantes: baja ingesta de vitamina A, E , C o beta-caroteno
- Soja / fitoestrógenos : la asociación entre de un mayor consumo de soja y un efecto protector para el cáncer de mama no está clara
- Alto consumo de cafeína
- Fármacos antiinflamatorios (AINES) y bifosfonatos: la asociación entre su consumo y un efecto protector para el cáncer no está clara.

No hay evidencia de asociación con un mayor riesgo de cáncer de mama en:

- Exposición a insecticidas organoclorados
- Implantes cosméticos de mama
- Campos electromagnéticos
- Mantas eléctricas
- Tintes para el cabello



## RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

- 1º Mantenga una dieta sana y equilibrada
- 2º Haga ejercicio físico de forma habitual
- 3º Mantenga un peso saludable
- 4º Limite el consumo de alcohol
- 5º No fume
- 6º Limite el trabajo en turnos de noche
- 7º Evite o limite la terapia hormonal sustitutiva para la menopausia
- 8º Evite la exposición innecesaria a radiaciones
- 9º Es mejor tener el primer hijo antes de los 30 años y mantener la lactancia al menos durante seis meses
- 10º Aunque los controles rutinarios con mamografía no reducen el riesgo de padecer cáncer de mama si reducen la mortalidad. La mamografía realizada forma periódica cada dos años permite la detección del tumor en un estadio temprano cuando todavía no ha invadido otros tejidos y es potencialmente curable. Además permite realizar cirugías más conservadoras de la mama y otros tratamientos menos agresivos para la mujer.

Si usted tiene entre 50 y 69 años es beneficiaria del **Programa de Detección Precoz del Cáncer de Mama**. Si no ha recibido invitación para realizarse su mamografía de control hable con su médico o diríjase al teléfono **968-366641 para pedir cita**.

Documento elaborado por: **Inmaculada Castro Rodríguez. Médico Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.**

Programa para la Prevención del Cáncer de Mama.

Consejería de Sanidad.

Región de Murcia.