

Prevención Primaria

Consiste en reducir la incidencia de la enfermedad a través de evitar la exposición a determinados factores causales cuya presencia es necesaria o favorece la aparición de la enfermedad oncológica. Se calcula que aproximadamente el 50% de los cánceres de mama se deben a factores de riesgo conocidos. Un 10% serían casos por agregación familiar y/o causa hereditaria.

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo bien conocidos del cáncer de mama son:

1. **Edad:** se conoce que la incidencia asciende fundamentalmente a partir de los 49-50 años.
2. **Sobrepeso y obesidad** en las mujeres **postmenopáusicas**.
3. Consumo de **alcohol**.
4. Consumo de **tabaco** (no tan claro).
5. Patología mamaria benigna en seguimiento ("**las atipias**").
6. **Alta densidad mamaria**.
7. **Factores hormonales**.
 - a.- Niveles altos de estrógenos
 - b.- Terapia hormonal sustitutiva (THS)
 - c.- Anticonceptivos orales combinados: Aumenta el riesgo ligeramente de forma puntual durante su uso, desciende a los 2-5 años de haberlos retirado. No se recomienda su uso en pacientes con antecedente de cáncer de mama previo.
8. **Factores reproductivos**
 - a.- Menarquia precoz y menopausia tardía
 - b.- Nuliparidad
 - c.- Maternidad tardía
 - d.- Lactancia materna (factor protector)
9. **Historia previa personal o familiar de cáncer de mama (1º grado)**
10. **Exposición previa** a tratamientos con **radiación ionizante**.

Principales factores de riesgo del cancer de mama

Factor de riesgo	Riesgo Relativo
Mutación en BRCA1 o BRCA2	10,0-32,0

Factor de riesgo	Riesgo Relativo
Historia Familiar (sin mutación conocida) de cáncer de mama o de cáncer de ovario: <ul style="list-style-type: none"> • 1 familiar de primer grado • 2 familiares de primer grado • 3 o más familiares de primer grado • 1 familiar de segundo grado 	1,5-2,0 2,0 4,0 1,2-1,5
Radioterapia del pecho antes de los 30 años	7,0-17,0
Factores hormonales: <ul style="list-style-type: none"> • Primer parto tardío (>30 años) o nuliparidad • Menarquia precoz (<12) o menopausia tardía (>55) • Duración de la lactancia materna (por cada 5 meses) • Uso de tratamiento hormonal sustitutivo (>=10 años) 	1,2-1,7 1,2-1,3 0,98 1,5
Obesidad postmenopáusica	1,2-1,9
Consumo de alcohol (2 bebidas/día o mas vs ninguna)	1,2
Fumar antes del primer parto	1,2
Sedentarismo	1,1-1,8
Etnia: raza blanca	1,1-1,5
Densidad mamográfica (muy densa vs grasa)	5,0
Hiperplasia ductal/lobulillar atípica o carcinoma lobulillar in situ en biopsia previa	4,0

Recomendaciones

Conociendo los posibles factores causales, **será más fácil evitar la exposición a aquellos que sean potencialmente evitables**, teniendo en cuenta siempre el **código europeo contra el cáncer y sus 12 recomendaciones**.

12 consejos para reducir el riesgo de cáncer

No fume. No consuma ningún tipo de tabaco

Haga de su casa un hogar sin humos. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo

Mantenga un peso saludable.

12 consejos para reducir el riesgo de cáncer

Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado

Consuma saludablemente:

- Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras
- Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas
- Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal

Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas

Evite una exposición excesiva al sol, sobretodo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.

En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo con las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral

En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo con las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral

En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo con las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral

Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos

Para las mujeres:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé
- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS

Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:

- La hepatitis B (en los recién nacidos)
- El virus del papiloma humano (en las niñas)

Participe en programas organizados de cribado de cáncer:

- Colorrectal (mujeres y hombres)
- Mama (mujeres)
- Cervicouterino

Conclusiones

Población General

1. Estilo de vida saludable
2. Eliminación del tabaco
3. Reducción/eliminación de alcohol
4. Reducción/eliminación de alimentos procesados en favor de de productos vegetales (verduras, frutas, cereales integrales)
5. Reducción/eliminación según las necesidades de la mujer de tratamientos hormonales

Población de Alto Riesgo

1. Mastectomía y ooforectomía profiláctica
2. Quimio-prevención con moduladores selectivos del receptor de estrógeno (tamoxifeno/raloxifeno)

Revision #13

Created 15 July 2024 13:44:14 by Admin

Updated 29 July 2024 14:49:47 by Admin