



Area de Educación Poblacional Comisión
Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

LO PRINCIPAL ES VIVIR SALUDABLEMENTE, CONTROLARSE Y ANTE UNA SOSPECHA INMEDIATAMENTE CONSULTAR

Con este artículo buscamos acercarles información científica actualizada sobre la importancia del diagnóstico precoz del cáncer de mama, a la vez que compartir experiencias vividas por mujeres que lo enfrentaron.

En nuestro país, cada día, cinco mujeres reciben el diagnóstico de cáncer de mama.

Es el tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres uruguayas. Más del 80% de esos cánceres de mama aparecen en mayores de 50 años. A medida que aumenta la edad también aumenta la probabilidad de padecer esta patología.

Gladys, vive en Tambores, una zona rural de departamento de Tacuarembó. Cuando le diagnosticaron el cáncer de mama tenía 60 años. Nos cuenta que, varios años antes de detectárselo y por tener como antecedentes familiares a varias tías que padecieron la enfermedad, haber amamantado por poco tiempo y por haber tenido patologías mamarias benignas, anualmente el médico le indicaba una mamografía de control. En el momento que se lo detectó hacía dos años que no se controlaba, pero sí continuaba con la rutina del autoexamen, a través del cual se detectó un pequeño nódulo. Inmediatamente consultó al médico, quien la derivó sin demora a una clínica especializada, donde le realizaron una anatomía patológica cuyo resultado confirmó la existencia de un tumor maligno.

Todas las mujeres tenemos que estar atentas...

y utilizar las herramientas de control con las que contamos. El que un cáncer de mama haya sido detectado precozmente, posibilita detener la evolución natural de esta enfermedad, mientras que un diagnóstico tardío, determina un futuro incierto.

Otro caso es el de Elena, que vive en la ciudad de Artigas y tenía 42 años cuando le diagnosticaron cáncer de mama. Ella siempre se hacía un control con su médico quien indicaba una mamografía cada dos años, estudio que se completaba con una ecografía por tener mamas fibrosas.

Durante uno de los controles médicos de rutina en que le indicaron una mamografía complementada con una ecografía le detectaron un pequeño nódulo. Posteriormente le realizaron una punción exploratoria y una biopsia a través de las cuales se le confirmó la existencia de un cáncer de mama.

Los estudios científicos demuestran claramente que cuanto menor es el tamaño del tumor, mayor probabilidad de cura, el tratamiento es evidentemente mas satisfactorio, y menos mutilante, con cirugías menos

radicales y con mejores tratamientos cuanto mas pequeño es el tumor encontrado.

Cuando conversamos sobre los apoyos para luchar contra esta enfermedad, Gladys, que en este año cumple sus 69 años, nos dice que “Por una lado no veía un enemigo tan difícil de tratar, quizás porque mi proceso de tomar conciencia fue gradual, como así también el manejo del entorno, tratando que la vida cotidiana continuara con normalidad, y que mis hijos pudieran realizar sus actividades. Fue muy importante el apoyo de su esposo y mis 5 hijos...lo bueno es que si bien me cuidaban, no me trataban especialmente sino normalmente. No decían “Gladys no puede”, no, me preguntaban y allí decidía yo si podía y quería. Yo no me declaré enferma sino que seguí adelante y eso me ayudó. Lo mismo en mi trabajo, me apoyaron mucho y esto fue bien importante.”

Tanto el tipo, como el tamaño del tumor y su propagación son los factores más importantes para determinar los tratamientos a seguir. La comunidad científica considera que los diversos medios disponibles para la detección precoz salvan miles de vidas cada año.

Para reducir el riesgo

No existe una manera segura y absoluta de prevenir el cáncer de mama, pero existen algunas cosas que como mujeres podemos hacer para reducir el riesgo de padecerlo.

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumenta las probabilidades de que una persona contraiga una enfermedad, como por ejemplo el cáncer. Pero los factores de riesgo no lo indican todo. El tener un factor de riesgo, o incluso varios, no significa que una mujer tendrá cáncer de mama.

La obesidad y el sedentarismo son factores de riesgo que podemos modificar, pero existen factores de riesgo que no podemos modificar, como lo son el ser mujer, la edad y factores genéticos.

Por otra parte, tenemos que manejar conceptos sobre la importancia del diagnóstico precoz. Conocer nuestro cuerpo y acudir a los controles médicos periódicos, colabora, en caso que se desarrolle el cáncer de mama, a detectarlo en sus etapas iniciales lo cual contribuye con un mejor tratamiento.

Sobre el impacto del diagnóstico, Gladys comenta que ya han pasado 9 años, pero recuerda que “Lo tuve claro cuando abrí el sobre, la certeza del diagnóstico, que tenía que planificar mi vida, unos días antes de operarme manejé todas las posibilidades desde que podía ser operable y extirpable y podía curarse sólo con la operación o la posibilidad de tener tratamientos. Tenía claro que iba a hacer todo lo que me dijeran, además tenía la certeza que iba a salir adelante ya que seguramente la detección de la enfermedad había sido a tiempo.”

Consulta médica de control

Visitar periódicamente al médico en busca de orientación es importante ya que un control anual permite dar un mejor seguimiento al estado de nuestra salud. Durante la consulta el médico nos preguntará acerca de nuestros antecedentes y nos realizará el examen clínico mamario, indicándonos de acuerdo a estos datos los estudios que crea conveniente.

La mamografía es un examen de rayos X que puede detectar un tumor mamario hasta 2 años antes que la mujer lo perciba o que el médico lo encuentre en un examen clínico. A veces el médico indica una ecografía como apoyo a la mamografía.

Todas las mujeres que trabajan tienen derecho a un día al año de licencia especial paga para la mamografía, y para las mujeres de entre 40 y 59 años son gratis cada dos años.

Familiarizarse con el propio cuerpo

Por otra parte, además de la consulta anual, cada una de nosotras desde la juventud cuenta con la información que puede aportarnos el conocimiento del propio cuerpo. En este caso el autoconocimiento de las mamas es una buena idea para familiarizarse con lo que es normal para cada una y así notar cualquier cambio que ocurra.

Pero, ¿Qué cambios tiene que llamar nuestra atención?

Es necesario estar atentas ante hundimientos, venas dilatadas, bultos, irregularidades en los contornos, cambios de coloración, secreciones o descamaciones. Y al tocarte las mamas, está atenta a pequeños bultos duros y cambios en el volumen y la temperatura. Si notas algunos de estos cambios, es necesario consultar a tu médico.

Cuando el diagnóstico es cáncer de mama

Ante el diagnóstico de cáncer de mama, cada mujer lo vive de una manera diferente, a Elena le pasó que “En principio, como se planteó que era un cáncer de mama ‘in situ’, pensé que con la operación ya iba a ser suficiente, pero luego de la intervención los médicos me dijeron que tenía que hacerme radioterapia, allí fue cuando realmente tomé conciencia que lo que tenía era cáncer, me impresioné, porque todo esto moviliza mucho.”

Además los tratamientos varían de acuerdo a cada situación, Elena nos comenta que “Cuando plantearon la radioterapia tuve temor de pasar por un tratamiento, además en mi caso, por vivir en Artigas, implicó trasladarse diariamente 200 kilómetros a Salto, en donde tienen los equipos, con un viaje de 3 horas $\frac{1}{2}$ de ida y otras tantas de vuelta. Esto lo hice durante 7 semanas, todos los días de lunes a viernes. Salía por la mañana y volvía de tardecita, fue un gran desgaste y mucho cansancio.”

En cuanto a cómo comunicaron el diagnóstico a su familia, Gladys, nos dice que le solicitó a la doctora, “Que no les dijera nada, yo misma iba a encontrar el momento para decirlo”. Les planteó que se iba a operar, que el tumor podía ser maligno o benigno, aunque ella supiera desde el principio que era maligno. En realidad el diagnóstico se lo comunicó el médico después de la intervención quirúrgica a su esposo e hijos. Piensa que de esta forma fue menos traumático para ellos.

Por otro lado Elena nos cuenta que en su caso, su marido siempre la acompañó, por esto él sabía lo mismo que ella. “Con mis hijos fue igual, son tres, la más chica tenía cinco años y siempre le hablé de que estaba enferma, siempre lo viví lo más positivo que podía, esto fue lo que les transmití, es decir que si bien tenía una enfermedad me iba a recuperar y todo el esfuerzo era para estar mejor. Siempre pensé que era una enfermedad difícil pero que lo iba a superar porque contaba con una ventaja: lo habían diagnosticado a tiempo y había tratamientos.”

El valor asignado desde el punto de vista científico a los exámenes de detección precoz es fundamental. Los mismos buscan encontrar una enfermedad en personas que no tienen ningún síntoma, sabiendo que cuanto más temprano se detecte el cáncer de mama, mejores son las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito.

Un mensaje para todas

Cuando le pedimos un mensaje para las demás mujeres, Elena es enfática: “El control es todo.” Esto lo dice con la fuerza de su propia experiencia “Mi tumor no era palpable, ni por mí ni por mi médico, si no fuera porque en aquellos días dije `es época de ir al médico` y no me hubieran hecho la mamografía no me hubieran detectado el cáncer tan a tiempo, sin los controles la historia sería diferente.”

Las palabras de Gladys van en el mismo sentido, su consejo es que “Lo principal es vivir saludablemente, controlarse y ante una sospecha inmediatamente consultar. Que cada mujer sea conciente que tomándolo en sus principios y haciendo los tratamientos se puede llevar una vida totalmente normal, y que cada una de nosotras tenemos las herramientas para poder superarla. En mi caso siempre pude seguir adelante y también lo veo en otras tantas mujeres, porque si lo pensamos ¿cuántas mujeres están tan bien caminando por allí y han pasado por esta misma experiencia?”