

# En rosa por la concientización: factores de riesgo del cáncer de mama

Anett Giselle González Rentería  
Abib Adriana Reyes Díaz  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

El cáncer de mama la forma más frecuente de tumor maligno a nivel mundial. En esta enfermedad se generan células cancerosas en los tejidos mamarios y se puede manifestar en distintas formas. Con base en las estadísticas del INEGI, durante el 2022, el número total de nuevos casos de cáncer de mama fue de 23,790 en un rango de población de 20 años en adelante. Además, la tasa de incidencia es de 27.64 por cada 100 mil residentes en México.

A pesar de que las mujeres son más propensas a esta enfermedad, los hombres también están expuestos a presentar este padecimiento. Comúnmente, este se diagnostica con estudios como la mamografía, sin embargo, la autoexploración puede ser de gran ayuda para detectar alteraciones. Es de suma importancia realizar estas pruebas de manera recurrente para la detección temprana antes de que el tumor se propague.

## Factores de riesgo

### Demográfico

El cáncer de mama afecta principalmente a las mujeres y es muy raro en hombres. La edad es un factor de riesgo significativo, ya que la incidencia de esta enfermedad aumenta conforme el envejecimiento, alcanzando su punto máximo en la edad de la menopausia y disminuyendo gradualmente o manteniéndose constante después de esta. Sin embargo, en mujeres más jóvenes, los tumores de mama suelen manifestarse en tamaños mayores, en etapas más avanzadas y con una supervivencia menos favorable.

### Reproductivo

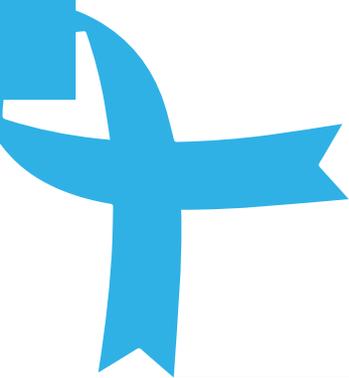
El riesgo de cáncer de mama disminuye a medida que las mujeres tienen hijos, pero un primer parto en edades avanzadas aumenta significativamente el riesgo. Con cada parto adicional se reduce el riesgo, sin embargo, estudios revelan que más de cinco embarazos a término se relaciona con un mayor riesgo. Además, el ciclo menstrual ovulatorio puede tener un efecto protector contra el cáncer de mama.

### Hormonal

El uso de píldoras anticonceptivas orales y la terapia de reemplazo hormonal aumentan el riesgo de cáncer de mama, riesgo que disminuye en un periodo de 5 a 10 años después de suspender el uso de anticonceptivos hormonales, que, a su vez, disminuye tras interrumpir la terapia de reemplazo hormonal e incluso sigue disminuyendo después de 5 años.

### Hereditario

El cáncer de mama puede desarrollarse por factores genéticos, donde aproximadamente el 40% de estos casos ocurre por la mutación de los genes BRCA1 y BRCA2, los cuales son genes que producen proteínas que suprimen el crecimiento de tumores y reparan el ADN en el cuerpo. Además, los antecedentes familiares, aumentan el riesgo de desarrollar esta enfermedad en aproximadamente 11 veces, independientemente de los genes BRCA.



## Estilo de vida

El estilo de vida juega un papel importante en el riesgo de cáncer de mama. Factores como obesidad, consumo de alcohol, tabaquismo y una dieta rica en grasas saturadas y carne procesada puede aumentar el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Sin embargo, se ha descubierto que factores como la actividad física y el consumo de vitamina D pueden minimizarlo.

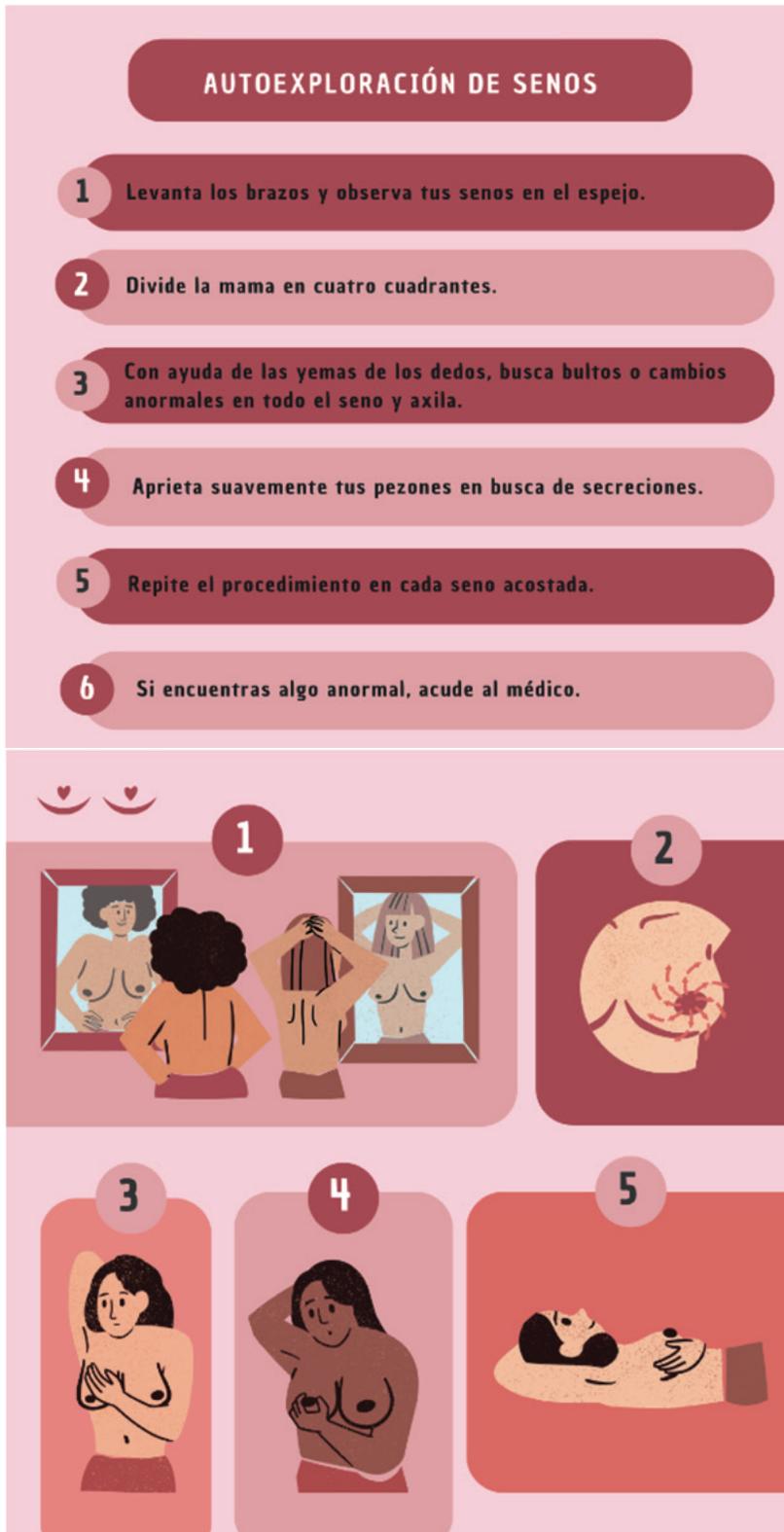
## Relacionado a la mama

La lactancia materna desempeña un papel preventivo en este tipo de cáncer, y a medida que más se prolongue el tiempo de lactancia, mayor es el efecto protector. Un estudio afirma que tener dos o más partos y amamantar durante más de 13 meses puede reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad en un 50%.

## Otros factores

Otros factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama incluyen la contaminación en áreas urbanas y áreas con altos niveles de contaminación, el trabajo nocturno debido a la exposición de la luz artificial que reduce los niveles de melatonina, la diabetes y la exposición previa a la radiación por tratamientos médicos anteriores.

El cáncer de mama es una enfermedad que puede afectar tanto a hombres como a mujeres, aunque suele ser más común en el sexo femenino. Múltiples factores de riesgo están relacionados con su desarrollo, como la edad, la genética, los antecedentes familiares, entre otros. La prevención y la detección temprana son esenciales en la lucha contra esta enfermedad. Mantener un estilo de vida saludable y conocer los factores de riesgo puede ayudar a reducir las posibilidades de desarrollar cáncer de mama y, en última instancia, salvar vidas.



**Referencias:**

- [1] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), "Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama (19 de octubre)," Comunicado de prensa número 595/23, INEGI, 2023.
- [2] Bu Hong, Fan Ying, Fan Zhaoqing, et al., Consensus on clinical diagnosis and medical treatment of HER2-low breast cancer (2022 edition), Journal of the National Cancer Center, 2023, ISSN 2667-0054. <https://doi.org/10.1016/j.jncc.2023.09.002>
- [3] Momenimovahed Z, Salehiniya H. Epidemiological characteristics of and risk factors for breast cancer in the world. Breast Cancer (Dove Med Press). 2019 Apr 10; 11:151-164. <https://doi.org/10.2147/BCTT.S176070>

Figura 1. Cómo realizar una autoexploración de senos para detectar anomalías.