

## PREVENCIÓN DE CÁNCER DE SENO

No existe una forma segura de prevenir el cáncer de seno. Sin embargo, hay varios aspectos que toda mujer debe tomar en cuenta para reducir el riesgo de esta temible y destructiva enfermedad.



Los primeros aspectos están relacionados a eventos importantes en la vida de una mujer, por ejemplo la menstruación temprana, la menopausia tardía (última

regla), el embarazo a mayor edad, o nunca haber quedado embarazada, y la falta de lactancia materna por al menos un año, aumentan el riesgo. Cuando una mujer recibe hormonas que contengan estrógenos después de su menopausia, el riesgo de una mamografía anormal aumenta.

El cáncer de mama tiene un fuerte componente genético. Las mujeres que heredan algunos cambios en los genes llamados BRCA1 y BRCA2 tienen mayor riesgo de cáncer de mama en la edad temprana. Tener un familiar cercano, en primera línea o segunda línea (madres, hijas o abuelas, tías) representa un riesgo, sin embargo, se necesita de un experto en genética para interpretar estos aspectos, ya que se estima que solo dos por ciento de las mujeres adultas en los Estados Unidos tienen una fuerte historia familiar asociada a mutaciones genéticas de estos genes. En muy pocas ocasiones se recomendará una mastectomía profiláctica (retiro de mamas antes de aparecer el cáncer), lo cual es una decisión radical que solo debe considerarse con su médico.

Por otra parte, no todos los aspectos de la prevención de cáncer de seno son tan complicados, de hecho, los más sencillos de seguir se relacionan a un estilo de vida saludable, lo que va de la mano de una comida sana, equilibrada y variada. El sobrepeso, y la obesidad aumentan el riesgo de cáncer de seno, en especial si este aumento ocurre después de la menopausia. Algunos estudios demuestran que una dieta rica en verduras, frutas, aves, pescado y productos lácteos que sean bajos en grasa se asocian a una reducción del riesgo de cáncer de seno. Sin embargo, no se han encontrado aun recomendaciones especiales sobre que alimentos tienen más efectos protectores. Debo comentar que por ejemplo vegetales como el brócoli, la cascara de muchas frutas de colores variados, los aceites insaturados de pescado, entre otros, son elementos relacionados a la reducción de otras enfermedades tales como los infartos, derrames cerebrales y Diabetes. Es de hacer notar que una dieta sana y variada suele aportar vitaminas y antioxidantes en cantidades necesarias para la prevención de muchas enfermedades.

Los estudios también destacan el efecto protector que ejercen la disminución o eliminación del consumo de alcohol. Ni siquiera el vino se salva de esta recomendación, pues si una mujer consume diez o más copas a la semana aumenta el riesgo de cáncer de seno (una copa de vino establecida es igual a 125 ml). Este fenómeno se explica debido a que el alcohol estimula el aumento de estrógenos que son las hormonas asociadas a esta enfermedad. Por esta razón, las ultimas evidencias apuntan a que para la prevención de toda enfermedad, es mejor tomar unos 50 ml máximos al día de vino.

Por último, se ha comprobado que dejar de fumar y hacer ejercicio de forma moderada o vigorosa, reducen notablemente el riesgo de esta temible enfermedad. Mi mensaje es claro: el reto de toda mujer es adoptar un estilo de vida saludable, ya que no hay píldoras o licuados mágicos que prevengan enfermedades. Ningún producto del mercado ha demostrado prevenir el cáncer. Para que su peso sea saludable, se requiere de un compromiso permanente que mejorará todas las facetas de su vida.

**Dr. José Guillermo Gutiérrez Reyes**

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/gutierrez>  
[nutricionclinicaes@gmail.com](mailto:nutricionclinicaes@gmail.com)