



21 Octubre, 2017



LOS DOCTORES ÁNGEL HERRERO, JOAQUÍN GAVILÁ Y AMPARO RUIZ. | BIEL ALIÑO

# Cómo vencer al cáncer de mama

**REGLAS DE ORO: Sí** al ejercicio, a una alimentación saludable (fruta, verdura, fibra y poca carne roja) y a las mamografías. **No** a la obesidad, al alcohol, al tabaco y al sedentarismo

BEL CARRASCO

Una de cada ocho mujeres desarrollará un cáncer de mama a lo largo de su vida. La cifra muestra una alta incidencia del cáncer de mama pero lo más importante es que el índice de supervivencia también aumenta y que cada vez se cuenta con más armas terapéuticas para enfrentarse a la enfermedad y vencerla. Entre éstas, la más poderosa es la prevención tanto primaria como secundaria. Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama celebrado el pasado jueves, tres oncólogos especialistas en este tipo de tumores que trabajan en el Instituto Valenciano de Oncología (IVO) dan las claves para enfrentarse con éxito a la enfermedad. Son la doctora Amparo Ruiz, el

doctor Joaquín Gavilá y el doctor Ángel Guerrero.

Cada año se diagnostican en España 26.000 tumores de mama. La cifra se ha estabilizado y el número de pacientes que supera la enfermedad alcanza el 85%, siempre que se haya detectado de forma precoz. Lo que preocupa a los especialistas es que cada vez se manifiesta en mujeres más jóvenes, mujeres incluso de 30 años, cuando la edad más propicia a padecerlo es de 45 a 70 años.

«Se baraja un cúmulo de causas para explicar este fenómeno», dice la doctora Ruiz, «entre ellas la alimentación, la vida sedentaria, la maternidad tardía, tener pocos hijos, retrasar o no prolongar la lactancia materna, entre otras. Son situaciones que cada vez ocurren con más frecuencia en el mundo occidental».

Un estudio reciente ha demostrado

que las adolescentes que consumen alcohol de forma intensa los fines de semana tienen más probabilidades de desarrollar un cáncer de mama. «Las glándulas mamarias en la mujer están destinadas para la lactancia y para ello se preparan a lo largo de la vida», explica la doctora Ruiz. «Si en un momento crucial de su desarrollo sufren los efectos de algo dañino como el alcohol, la alimentación poco saludable, entre otros, las consecuencias pueden ser muy negativas a largo plazo».

Por tanto, hay que evitar el alcohol, pero también la obesidad, que es otro claro factor de riesgo. Las mujeres que tienen una vida sedentaria tienen un 70% más de riesgo de padecer un cáncer de mama que aquellas que hacen ejercicio. Por tanto, la alimentación sana, no fumar y practicar ejercicio completan las pautas preventivas a seguir que forman parte de la llamada prevención primaria. Además la mujer encuentra en la prevención secundaria su segunda trinchera defensiva contra la enfermedad: el screening mamográfico o mamografías.

«Los programas de screening abarcan la población femenina entre los 45 y 75 años permitiendo diagnosticar la enfermedad en su fase ini-

cial, cuando el tumor es pequeño y por tanto contribuyen a aumentar la supervivencia», indica la doctora Ruiz. «En la Comunidad Valenciana estos programas funcionan bien, pero hay aspectos que se podrían mejorar, por ejemplo, implantar otras técnicas diagnósticas como la tomosíntesis o la resonancia en mujeres de alto riesgo. Hoy se debate la conveniencia de bajar la edad mínima para que las mamografías incluyan a mujeres más jóvenes».

Cuando el cáncer es de origen genético existe otra tercera trinchera de contención, la cirugía de reducción de riesgo. Pero este tipo de tumores representan sólo del 5% al 8% del total.

## CIRUGÍA Y AVANCES

Si a pesar de todas las precauciones el cáncer se manifiesta, hay que recurrir a la cirugía. «La cirugía del cáncer de mama ha cambiado mucho en los últimos años», dice el doctor Gavilá. «Hace años la mastectomía radical era el tratamiento habitual. Actualmente se trabaja con cirugías cada vez más conservadoras, que permiten extirpar el tumor evitando, en muchos casos, el vaciamiento axilar gracias a

la realización del estudio ganglio centinela. Con ello, se ha conseguido reducir complicaciones tan limitantes como es el linfedema de brazo, que antes era una complicación frecuente que deteriora mucho la calidad de vida de las pacientes. Además, la radioterapia necesaria tras una cirugía conservadora también es cada vez más limitada, reduciendo la toxicidad del tratamiento».

«La tendencia de los principales avances es curar más y mejor, con métodos menos agresivos», añade el doctor Guerrero. «Algunos de los más eficaces son los test genéticos -que nos ayudan a tomar decisiones terapéuticas y que han reducido hasta un 40% la indicación de administrar quimioterapia- la radioterapia perioperatoria -que reduce el tiempo de tratamiento-, así como el desarrollo de nuevos fármacos. En los últimos años, ha supuesto un gran avance el conocimiento de diferentes subtipos de cáncer de mama para los cuales existen tratamientos específicos».

Entre las investigaciones más revolucionarias en la lucha contra el cáncer destacan los avances en la biopsia líquida y la secuenciación del genoma. «Cada vez se tiene información más precisa sobre el genoma en el tumor y cuál es su expresión en la sangre. A través del ADN del tumor detectado en sangre se obtiene información de cómo dirigir con más precisión los tratamientos y si se está fallando en los mismos», detalla el Dr. Guerrero, que ha estado trabajando durante los últimos tres años en el campo de la investigación oncológica en Estados Unidos.

## COMITÉ DE TUMORES

En el proceso de curación desempeñan una función primordial los llamados Comités de tumores, una estrategia que permite un enfoque multidisciplinar y personalizado de cada caso. «El IVO, como centro monográfico en cáncer trabaja de manera multidisciplinar la enfermedad. Es decir, existen diversos comités de tumores donde participan distintos especialistas -desde oncólogos a psicólogos, fisioterapeutas o radiólogos- que examinan el historial del paciente y toman decisiones conjuntas», explica el doctor Gavilá.

## IV JORNADAS DE SALUD DE CÁNCER DE MAMA

La Fundación Instituto Valenciano de Oncología (IVO) organiza una serie de charlas dirigidas a mujeres con cáncer de mama, familiares y asociaciones de mujeres que dan respuesta a las inquietudes de las pacientes y a cuestiones que no se pueden tratar en la consulta. En ellas se tratan todos los temas que preocupan a las pacientes de cáncer de mama como los avances en el tratamiento, la alimentación y el ejercicio, las opciones de embarazo, la preservación de la fertilidad, el cuidado de la piel o el pelo o el estado emocional, entre otros.