



Salud y Belleza

Herramientas interactivas

- Enviar Nota
- Imprimir
- Agregar a mi Libreta
- Mi libreta

Califica esta nota

- Muy interesante
- Interesante
- Poco interesante
- Nada interesante

Califica

Las más vistas.

- Cerrarán 10 días carretera a Rosarito
- Secuestra comando a hombre en Playas
- Ejecutan a una mujer y un hombre
- Secuestran hombre en Playas de Tijuana
- Sólo tramitarán visas por Internet

Cáncer de mama

El poder de la superación

Redacción/FRONTERA
TIJUANA, Baja California(PH)

Cada año en el mundo, 900 mil mujeres son diagnosticadas de cáncer de mama, de las que un alto porcentaje, más de un 80%, logran superarlo, una proporción que se encuentra en aumento gracias a una mayor detección precoz y una mejor información de la prevención que debe llevarse a cabo. Ahora, las propias pacientes pueden desempeñar un gran papel en el manejo de su enfermedad.

El 95% de los casos de cáncer de mama se curan en su primera fase con una detección precoz del proceso, debido en un amplio margen al empleo de las mamografías, instrumento clave en el descenso en los últimos años de las tasas de mortalidad de cáncer de mama, el carcinoma más frecuente entre la población femenina.

La mamografía digital, que se empezó a emplear en el año 2000 y en los hospitales públicos es todavía poco frecuente, ha contribuido a mejorar el diagnóstico en mujeres jóvenes y favorece que pueda ser más temprana su localización, cuando el tumor está en su fase inicial y aún no alcanza un centímetro de diámetro.

Sin embargo, según el especialista español Díaz-Faes, el cáncer de mama es una enfermedad en aumento en los países occidentales, un incremento en el que influyen factores medioambientales, como la utilización de herbicidas, conservadores de alimentos, productos de uso doméstico o endurecedores del plástico que son cancerígenos pero se siguen empleando.

Protagonistas de su curación

El primer lugar se aconseja el hábito de la autoexploración. Ocho de cada diez tumores de mama se los encuentran las propias mujeres, lo que revela la importancia que tiene esta práctica preventiva. Ellas pueden desempeñar un papel importante en el manejo de su propia enfermedad.

Para prevenir este cáncer, se está demostrando la influencia beneficiosa de no consumir grasas, no estar obesas, no usar preparados hormonales, no fumar y practicar ejercicio.

El desarrollo del cáncer de mama aumenta en las mujeres que consumen anticonceptivos basados en estrógenos artificiales, por lo cual no se recomienda su uso más allá de los 30 ó 35 años, sobre todo si la mujer es fumadora.

Las mujeres que ganan peso en edad adulta incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de mama, incluso si no se someten a terapia de reemplazo hormonal después de la menopausia, según un nuevo estudio divulgado en junio de 2006 en Estados Unidos.

Practicar de forma habitual un deporte previene la aparición del cáncer de mama en las mujeres, según un estudio divulgado en 2006 por el Instituto Nacional francés de la Salud y la Investigación Médica (Inserm).

Cuanto más intensa y regular es la actividad física efectuada, menor es el riesgo de desarrollar esa enfermedad, según los resultados de este estudio efectuado en 100 mil mujeres en Francia.

También, según los investigadores del Inserm, las mujeres que dedican 14 horas o más a las labores del hogar cada semana presentan una disminución moderada del riesgo

de cáncer “en torno al 18 por ciento”, con respecto a aquellas que no tienen esa actividad.

En cuanto a las que declaran emplear cinco horas o más semanales a prácticas deportivas de “intensidad sostenida”, la disminución del riesgo de padecer cáncer de mama es aún más marcada, “del orden del 38 por ciento”.

Por tanto, los investigadores concluyen que, además de las horas que se dedica al ejercicio físico, es importante la intensidad de la actividad.

Se considera ligera una actividad que requiere un gasto de energía tres veces superior a la que se emplea en estar sentado sin hacer nada, mientras que una actividad intensa es seis veces superior.

El squash, las artes marciales, el “jogging”, la natación, jugar al tenis y hacer ciclismo son, en ese orden, las actividades en las que se gasta más energía. Cocinar, caminar, hacer las labores del hogar, bricolaje, jardinería o gimnasia acuática son, en ese orden de, menos a más, las actividades en las que se gasta menos energía.

La bajada del riesgo de padecer un cáncer de mama ligada al ejercicio físico ha sido constatada también por el Inserm en las mujeres consideradas como “de riesgo”, como las obesas, las que no tienen hijos, las que utilizan tratamientos hormonales sustitutivos o las que tienen antecedentes familiares de esa enfermedad.

¿Y después, qué?

En cuanto a quienes han superado este cáncer, los investigadores han constatado que los tratamientos psicológicos actúan sobre el sistema inmunológico y mejoran la supervivencia de las enfermas.

Antes de llegar a ese punto, ha sido un gran avance la introducción de la cirugía robótica mínimamente invasiva, indicada para lesiones de pequeño tamaño.

Sin embargo, aún se recurre demasiado a la mastectomía y en muchos casos la secuencia terapéutica tendría que invertirse y comenzar con la quimioterapia para continuar con la cirugía y no al revés.

Las autoridades sanitarias de Estados Unidos autorizaron a finales del 2005 la venta de Femara, un medicamento para el tratamiento de mujeres menopáusicas con síntomas iniciales de la enfermedad, que hasta esa fecha era utilizado principalmente contra el cáncer de mama avanzado.

Según informó la revista “The New England Journal of Medicine”, un estudio realizado recientemente ha revelado que Femara también es más eficaz contra recaídas del cáncer que Tamoxifen.

Tanto Femara como Arimidex, igualmente de aplicación para el cáncer de mama en sus etapas iniciales, son inhibidores que bloquean la secreción de estrógeno, una hormona que impulsa el desarrollo y crecimiento de los tumores, especialmente después del comienzo de la menopausia.

La tasa de supervivencia al cáncer de mama se incrementa si la paciente se somete a un tratamiento de radioterapia tras serle extirpado el tumor, según revela un estudio hecho público por investigadores de la Universidad de Oxford (Reino Unido). El riesgo de desarrollar de nuevo el cáncer en los cinco años siguientes a la extirpación del tumor se reduce de un 26 a un 7 por ciento, si se ha recurrido a un tratamiento de radioterapia.

El riesgo de morir a consecuencia de la enfermedad en los quince años siguientes también se reduce de un 36 a un 31%, señala el estudio, publicado en la revista científica británica The Lancet.

Quimioterapia con oliva

En el tratamiento de quimioterapia, expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada (España) desarrollan recientemente una investigación en la que aplican sustancias obtenidas del aceite de oliva virgen como terapia química contra el cáncer de mama.

Desde hace tiempo se conocían los beneficios del aceite de oliva en la prevención del cáncer pero ahora estos investigadores van más allá y aplican el producto del olivo como tratamiento, con el fin de que sus componentes minoritarios modulen los efectos secundarios de las sustancias clásicas aplicadas en quimioterapia y, por otro lado, esas sustancias se conviertan en terapia propiamente dicha.

Levantamiento de pesas

Otras investigaciones desvelan que el levantamiento de pesas ayuda a mejorar la calidad de vida de las mujeres que han sufrido esta enfermedad, según lo publicado en marzo de 2006 en el diario Cáncer.

Cuatro de cada cinco mujeres que hicieron pesas dos veces por semana enriquecieron

sus condiciones de vida, mientras que tan sólo la mitad de las participantes que no hicieron ese ejercicio mejoraron.

Las mujeres que han sobrevivido a un cáncer de pecho sufren a menudo una serie de secuelas, como insomnio, aumento de peso, fatiga crónica, depresión y ansiedad.

Pues bien, ese experimento arrojó el dato de que las mujeres que hicieron pesas durante seis meses mejoraron su bienestar físico, su relación matrimonial y su actividad sexual.

Además, ellas aseguraron que se sentían con más fuerza, velocidad y confianza en sí mismas, con lo que ese ejercicio les ayudó a recuperar la sensación de que controlaban sus cuerpos.

Nota Publicada: 19/10/2006 9:21 am



Contáctanos | Directorio | Nuestra Empresa | Principios y Compromisos Éticos
Derechos Reservados © 2006, **FRONTERA**, Identidad y Expresión de Tijuana.