TENDENCIAS 2023

EL CÁNCER DE MAMA ESTÁ EN AUMENTO

en América Latina y el Caribe

La detección temprana es la clave para protegerte

PAN AMERICAN LIFE INSURANCE GROUP

TABLA DE CONTENIDO

2 Aportes Clave

4 Datos básicos sobre el cáncer de seno

6 Factores de riesgo del cáncer de seno

7 Detección temprana del cáncer de seno

11 Tratamiento oportuno

PAN AMERICAN LIFE INSURANCE GROUP

El cáncer de mama está en aumento
en América Latina y el Caribe

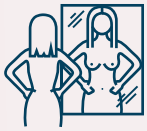
Una guía de PALIG

Aportes Clave

1 **El cáncer de mama o seno es la causa principal de muerte:** el cáncer de seno mata a más mujeres en América Latina y el Caribe (ALC) que cualquier otro tipo de cáncer.

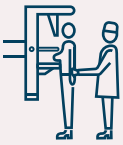
2 **Las mujeres de América Latina y el Caribe tienen mayor riesgo:** las mujeres de ALC desarrollan cáncer de seno a edades más tempranas y se les diagnostica cuando el cáncer está en fases más avanzadas.

3 **La detección temprana equivale a una supervivencia muy alta:** si el cáncer de seno se detecta de forma temprana, cuando aún no se ha extendido fuera del seno, la tasa de supervivencia a 5 años es de un 99%[5].



4 **Las pruebas de detección periódicas son fundamentales:** la primera forma de detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales y reducir el riesgo de muerte por el cáncer es hacerte pruebas de detección. *Deberías hacerte una mamografía cada año o cada dos años, dependiendo de tu edad.* Los autoexámenes mensuales de los senos son buenos para identificar cambios que pueden requerir una evaluación más detallada por parte de su médico; realizarlas junto con mamografías de forma regular, puede ayudar a encontrar cánceres en sus fases más tempranas.

5 **Supera tus miedos:** algunas mujeres evitan las pruebas de detección por miedo a que les diagnostiquen un cáncer. Esto es normal, pero no debería impedirte hacerte una mamografía. La experiencia demuestra que: hablar de tus miedos con amigos íntimos, programar tu mamografía con otra persona (el "sistema del amigo") y recompensarte cuando te hayan hecho la prueba de diagnóstico son formas eficaces de superar tus miedos.



6 **Un estilo de vida saludable ayuda:** tener un peso corporal saludable, mantenerte físicamente activa y reducir el alcohol al mínimo o evitarlo, puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno.

7 **No retrases la atención:** acude a tu médico si notas un cambio en tu seno o te diagnostican cáncer de mama mediante una prueba de diagnóstico. Los tratamientos tempranos tienen los mejores resultados.

A QUIÉN VA DIRIGIDA LA GUÍA

Esta guía está escrita principalmente para mujeres, quienes padecen el 99% de los casos de cáncer de mama.

Si eres esposo, familiar o amigo de una mujer que podría beneficiarse de esta información, por favor, compártela con ella. También te animamos a que leas esta información en pareja, por el bien de ambos y de tu familia.

En este breve informe abordaremos **tres preguntas principales:**

1. Las razones por las que la **detección temprana** es tan importante para sobrevivir al cáncer de seno
2. ¿Cuáles son las **acciones específicas** que puedes realizar para minimizar el riesgo de padecer cáncer de seno avanzado?
3. ¿Qué está haciendo **PALIG** para ayudarte?

En primer lugar, abordamos algunos datos básicos sobre el cáncer de seno.

Datos básicos sobre **cáncer de seno**

El ***cáncer de seno*** es una enfermedad en la que células anormales del seno crecen sin control y forman un tumor. Si no se diagnostica ni se trata a tiempo, el ***tumor*** canceroso puede aumentar de tamaño. También puede extenderse a otras partes del cuerpo; si esto ocurre, se dice que ha hecho ***metástasis.***

En América Latina y el Caribe se **diagnostican** más de **210,000** nuevos casos de cáncer de seno y ocurren **68,000 muertes al año.**

Se ***prevé*** que el número de muertes por cáncer de seno en ALC se ***duplique*** entre 2022 y 2042[1].

Las mujeres de América Latina y el Caribe desarrollan cáncer de seno a *edades más tempranas* y tienden a tener la *enfermedad más avanzada* cuando se les diagnostica por primera vez en comparación con las de Estados Unidos y Canadá[2,3].

El **32%** de los casos de cáncer de seno en América Latina y el Caribe se presentan en ***mujeres menores de 50 años***

Detectar de forma temprana el cáncer de seno es clave, ¡y permite una supervivencia cercana al 100%!

Si el cáncer de seno se detecta de forma temprana, cuando aún no se ha extendido fuera del seno, la tasa de supervivencia a 5 años es de un 99%![5]. Sin embargo, si el cáncer de seno se ha extendido (hecho metástasis) a otras partes del cuerpo, la tasa de supervivencia alcanza apenas el 30%.

Por lo tanto, está claro que es mejor diagnosticar el cáncer de mama lo más temprano posible. Desafortunadamente, para muchas mujeres de América Latina y el Caribe, esta no es su experiencia. De hecho, las mujeres que viven en América Latina y el Caribe tienen más del doble de probabilidades de tener cáncer de seno avanzado al momento del primer diagnóstico que las mujeres de los países de Europa Occidental.

Las tasas de pruebas de diagnóstico del cáncer de mama descendieron drásticamente durante la pandemia de COVID-19 y, debido a ello, en la actualidad se observan más casos avanzados de cáncer de seno diagnosticados por primera vez que en la revisión de los períodos previos a la pandemia[6].

NOTA IMPORTANTE: Esta información pretende ayudarte a comprender las señales y síntomas del cáncer de seno. Si tienes alguna duda, consulta siempre a tu médico y sigue sus recomendaciones.

¿Qué puedes hacer para minimizar el riesgo de padecer cáncer de seno avanzado?

Hay tres cosas principales que puedes hacer para minimizar el riesgo de padecer o morir de cáncer de seno avanzado:

1. Comprender los **factores de riesgo** del cáncer de seno y cómo puedes reducirlos
2. Someterte a **pruebas de diagnóstico** periódicas, especialmente mamografías
3. Buscar **tratamiento y atención oportunos** si te diagnostican cáncer de mama

Factores de riesgo del cáncer de seno

Hay dos categorías principales de factores de riesgo de cáncer de seno: aquellas que puedes controlar o cambiar y las que no.

Es importante que hables con tu médico sobre tus antecedentes familiares de cáncer de mama y sobre otros factores enumerados en la Tabla 1 para saber si tu riesgo de padecer este tipo de cáncer es "medio" o "alto".

Factores de riesgo que puedes cambiar

Afortunadamente, hay algunas cosas que se ha demostrado claramente que están asociadas al cáncer de seno y que tú puedes controlar. Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, cuatro de las más importantes son:

Consumo de alcohol

El consumo de alcohol se ha relacionado claramente con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. En promedio, cada bebida alcohólica diaria aumentaría el riesgo de las mujeres en un 10% en comparación con las que no beben.

Sobrepeso u obesidad

El hecho de tener sobrepeso u obesidad después de la menopausia aumenta el riesgo de cáncer de seno.

Falta de actividad física

Cada vez hay más pruebas de que la actividad física regular reduce el riesgo de cáncer de seno, especialmente en las mujeres que han pasado la menopausia.

Tabla 1 – Factores de riesgo importantes del cáncer de seno – esta es una lista parcial

Resumen de los riesgos del cáncer de seno

La siguiente Tabla 1 muestra una lista resumida de algunos de los factores de riesgo de cáncer de seno más importantes.

Factores de riesgo que puedes cambiar

- Consumo de alcohol
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Anticonceptivos Hormonales (Estrógenos-Progesterona)
- Terapia hormonal para la menopausia

Factores de riesgo que NO puedes cambiar

- Antecedentes familiares de cáncer de seno
- Inicio de los periodos menstruales a una corta edad
- Menopausia tardía
- Herencia de determinadas alteraciones genéticas, por ejemplo, BRCA1 o BRCA2
  BRCA1 or BRCA2

"Toma las riendas"

- Revisa la lista de factores de riesgo de cáncer de seno con su médico de atención primaria
- **Conoce si tienes un riesgo "medio" o "alto" de padecer cáncer de seno en función de los factores que no puedes cambiar, como tus antecedentes familiares y la edad de tu primera menstruación.**
- Hazte cargo de los riesgos que sí puedes cambiar, por ejemplo, beber menos alcohol o alcanzar un peso corporal saludable.

Detección temprana del cáncer de seno

La forma más confiable de detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas es someterte periódicamente a las pruebas de diagnóstico. Los cánceres de seno detectados mediante las mamografías tienen más probabilidades de ser más pequeños y menos probabilidades de haberse extendido fuera del seno.

Mamografías

Las mujeres que se hacen mamografías con regularidad **tienen más probabilidades** de que el cáncer de seno se detecte de forma temprana, menos de necesitar tratamientos agresivos como la cirugía para extirpar todo el seno (mastectomía) y la quimioterapia, **y más probabilidades de sanar.**

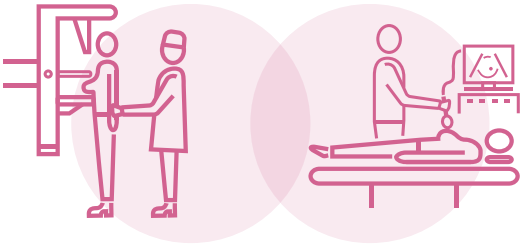
La frecuencia con la que una mujer debe hacerse una mamografía depende de su edad y de su nivel de riesgo de padecer cáncer de seno (en la Tabla 1 podrás encontrar la evaluación del riesgo).

Es muy importante que consultes con tu médico de atención primaria para elaborar un calendario personal sobre cuándo debes empezar a hacerte la mamografía y cada cuánto hacerla.

En esta tabla se presentan guías y recomendaciones generales sobre cuándo y con qué frecuencia deben hacerse mamografías las mujeres.

Tabla 2: Guías para mamografías según la edad

Edad	Mamografía - Frecuencia
A los 35 años	Hazte una mamografía de referencia, especialmente si tienes un riesgo elevado de padecer cáncer de seno
De 35 a 44 años	Cada dos años, o anualmente si tienes un riesgo elevado
De 45 a 54 años	Anualmente - cada año
De 55 a 74 años	Cada dos años, o anualmente si tu médico lo recomienda
Más de 74 años	Consulta a tu médico



Una vez más, se trata de una guía; es importante que hables con tu médico sobre tus necesidades individuales y establezcas un calendario[8].

También es fundamental que sigas este calendario: no te saltes ni retrases una mamografía si ya está programada.

Examen clínico de los senos (ECS) y autoexamen de los senos (AES)

Un examen clínico de los senos (ECS) es un examen de los senos realizado por un médico u otro profesional de salud. Palpará cuidadosamente los senos y las axilas en busca de bultos o cualquier otra cosa que parezca inusual. No se sabe si someterse a exámenes clínicos de seno disminuye la probabilidad de morir de cáncer de seno.

Autoexamen de los senos (AES)

El autoexamen de los senos es un método detallado que las mujeres pueden utilizar para examinar sus senos en busca de bultos u otros cambios.

PALIG ha creado un breve video sobre la forma correcta de hacerse un autoexamen de senos que puedes encontrar aquí: **LINK**

También puedes obtener instrucciones detalladas sobre el autoexamen de senos de tu médico y de las principales organizaciones de atención médica, como la Clínica Cleveland[9].

Si notas algún bulto o cualquier otro cambio en los senos, consulta a tu médico.

Con qué frecuencia y cuándo hacerte autoexploraciones de los senos

Los expertos recomiendan hacerte autoexploraciones de los senos **mensualmente**.

Las mujeres que siguen menstruando (que tienen un periodo regular) deben realizarse un autoexamen de senos después del periodo. Las mujeres que han dejado de menstruar y las que tienen periodos muy irregulares pueden elegir un día cada mes. Elige un día que sea consistente y fácil de recordar, como el primer día del mes, el último día del mes o el día de tu número favorito.

Las autoexploraciones de los senos NO sustituyen a otras pruebas de diagnóstico

Los autoexámenes mensuales son importantes para la salud de los senos, pero no deben sustituir a los exámenes y a las pruebas de diagnóstico, como las mamografías, que recomiendan los médicos.

Debes seguir haciéndote mamografías y otras pruebas de diagnóstico, aunque te hagas autoexploraciones mensuales de los senos y no notes ningún bulto ni cambio.

Las mamografías pueden detectar el cáncer de seno en una fase temprana, antes de que puedas llegar a palpar o ver algo mediante un autoexamen de los senos.

Supera TUS MIEDOS

Algunas mujeres evitan las mamografías por miedo a que les diagnostiquen un cáncer. Esto es normal, pero no debería impedirte hacerte una mamografía.

En el recuadro se presentan algunas de las formas más eficaces de superar los miedos y seguir adelante con el diagnóstico.

Consejos para superar los nervios antes de la mamografía

Ten en cuenta que,
si el cáncer de seno se detecta de forma temprana, cuando aún no se ha extendido fuera del seno, la tasa de supervivencia es cercana al 100%.

Intenta que las mamografías formen parte de tus rutinas habituales de salud: piensa en las mamografías como una parte normal del mantenimiento de la salud, al igual que tu chequeo médico anual, las pruebas de Papanicolaou o incluso las limpiezas dentales. Puede ser útil que programes tu mamografía, la misma semana que uno de estos otros exámenes de rutina.

Habla con tus amigos:
comparte tus temores y nerviosismo con amigos íntimos o con profesionales médicos o de salud mental de confianza. Intenta no guardar tu nerviosismo para ti.

Busca a otra mujer que vaya contigo:
ponte de acuerdo con una amiga íntima o familiar para programar juntas sus mamografías. Responsabilícense mutuamente del cumplimiento de sus citas. Este "sistema de la amiga" ha demostrado ser muy eficaz. .

Recompénsate:
prémiate cuando te hayas hecho la mamografía. Cuídate y prémiate con un masaje, un tratamiento facial o comprando algo especial ese mismo día.

Toma el control

- Habla con tu médico sobre cuándo debes empezar a hacerte mamografías y con qué frecuencia. La mayoría de las mujeres de 45 a 74 años deberían hacerse mamografías cada año, o cada dos años.
- Pide una cita y hazte una mamografía si ya estaba programada, sobre todo si habías retrasado tu prueba a causa de la pandemia.
- Reconoce y habla con otros sobre cualquier temor o nerviosismo que puedas tener acerca de hacerte la prueba, considera usar el "sistema de la amiga" y recompénsate por completar tus exámenes
- Hazte un autoexamen de los senos mensualmente. Informa a tu médico si sientes algún bulto o notas algún cambio.

Tratamiento oportuno

Si te han diagnosticado cáncer de seno, tu médico y el equipo oncológico analizarán contigo las opciones de tratamiento que se ajusten a tus necesidades y situación individuales.

Algunas mujeres de ALC a las que se diagnostica cáncer de seno han retrasado sus tratamientos, porque tienen miedo de lo que significa el tratamiento, vergüenza o porque están demasiado ocupadas con el trabajo o la familia[10].

La investigación es clara: retrasar el tratamiento después del diagnóstico de cáncer de seno se asocia a peores resultados y a un mayor riesgo de morir a causa de la enfermedad[11].

FUENTES

1 Cazap E. Breast cancer in Latin America: a map of the disease in the region. Am Soc Clin Oncol Educ Book. 2018; 38 (American Society of Clinical OncologyAlexandria, VA): 451-456

2 de Lemos LLP et al. Stage at diagnosis and stage-specific survival of breast cancer in Latin America and the Caribbean: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2019 Oct 16;14(10):e0224012. doi: 10.1371/journal.pone.0224012. PMID: 31618268; PMCID: PMC6799865

3 https://www.paho.org/en/topics/breast-cancer

4 Defined as likelihood a woman will live at least 5 more years

5 https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/understanding-a-breast-cancer-diagnosis/breast-cancer-survival-rates.html

6 Li T et al. A systematic review of the impact of the COVID-19 pandemic on breast cancer screening and diagnosis. Breast. 2023 Feb;67:78-88. doi: 10.1016/j.breast.2023.01.001. Epub 2023 Jan 5. PMID: 36646004; PMCID: PMC9813855

7 https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html

8 CDC 2023. USPSTF (May 2023)

9 https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/3990-breast-self-exam

10 Pinto JA et al. Barriers in Latin America for the management of locally advanced breast cancer. Ecancermedicalscience. 2019 Jan 22;13:897. doi: 10.3332/ecancer.2019.897. PMID: 30792814; PMCID: PMC6372299

11 Chavez-MacGregor M, Clarke CA, Lichtensztajn DY, Giordano SH. Delayed Initiation of Adjuvant Chemotherapy Among Patients With Breast Cancer. JAMA Oncol. 2016 Mar;2(3):322-9. doi: 10.1001/jamaoncol.2015.3856. PMID: 26659132; PMCID: PMC5920529

Confianza *toda la vida*

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

corporatemarketing@palig.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Todo el contenido que se encuentra en este informe, incluyendo: texto, imágenes u otros formatos, es solo para fines informativos. El Contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Consulta siempre a tu médico o a otro profesional de salud calificado si tienes alguna duda sobre tu estado de salud. Nunca desestimes el consejo médico profesional ni te demores en buscarlo por algo que hayas leído en este informe. ©2023

SOBRE PALIG

Pan-American Life Insurance Group (PALIG), Pan-American Life Insurance Group (PALIG) es un proveedor líder de seguros de vida, accidentes y salud a través de las Américas, que desde 1911 ha brindado servicio financiero confiable. Con sede en New Orleans, el Grupo está conformado por más de veinte compañías miembro, emplea a más de 2,100 en todo el mundo y ofrece seguros de vida, accidentes y salud, beneficios para empleados y servicios financieros de primer nivel en 49 estados, el Distrito de Columbia (DC), Puerto Rico, las Islas Vírgenes Estadounidenses y a través de América Latina y el Caribe. El Grupo tiene sucursales y empresas afiliadas en Costa Rica, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Panamá y 13 mercados en el Caribe, entre ellos Barbados, las Islas Caimán, Curazao y Trinidad y Tobago.

palig.com

Para obtener más información, visita **palig.com**, el sitio web de Pan-American Life, síguenos en Facebook **@PanAmericanLife** y conéctate con nosotros en LinkedIn a **Pan-American Life Insurance Group.**

PAN AMERICAN LIFE INSURANCE GROUP

El cáncer de mama está en aumento

en América Latina y el Caribe

Una guía de PALIG

PAN AMERICAN LIFE INSURANCE GROUP