

Observa cada mes si tu pecho presenta algún cambio. Ante cualquier duda, ve al médico.

APRENDE A PROTEGERTE

Dormir 8 horas diarias, seguir la dieta mediterránea (más verdura y pescado y menos carne y grasas), evitar los tóxicos... Llevando un estilo de vida sano, aumentas tus defensas y, de esta forma, el escudo contra el cáncer.

PRIMERO, ATENTA A ESTAS SEÑALES

SON LOS SIGNOS con los que nuestro propio cuerpo nos pone sobre aviso, las primeras señales de alerta. Ante cualquiera de ellas, acude siempre al médico.

CAMBIOS EN EL PECHO. Puede variar tanto su tamaño como su forma (que el contorno se vuelva irregular y adquiera un aspecto diferente). **También puede alterarse cómo se mueve la mama al levantar los brazos** o realizar las tareas cotidianas.

NOTAR UN BULTITO. Lo puedes sentir tanto en el propio pecho como en las zonas cercanas (área de la axila). Si antes no lo habías notado, **comprueba si es duro, sus bordes son irregulares y está fijo o anclado en el tejido;** es decir, que no se desplace de lugar cuando tires de la piel.

DOLOR AL PALPARLO. Por lo general, que un bultito en el pecho duela revela que no se trata de un tumor. No obstante, consulta siempre, puede no ser así.

ALTERACIONES EN LA PIEL... Pueden consistir tanto en enrojecimiento, úlceras, variaciones en el color, sequedad y descamación como en piel de naranja.

... Y EN EL PEZÓN. Por ejemplo, que se retraiga o segregue líquido de un tono blanquecino, amarillento o verdoso.

REALIZAR EJERCICIO

EL CÁNCER DE MAMA NO SE PUEDE PREVENIR. Sin embargo, diferentes estudios revelan que el riesgo se puede minimizar realizando deporte. ¿Con qué frecuencia? La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda **hacer ejercicio físico entre 45 y**

60 minutos al menos 5 días a la semana. Por otra parte, una investigación publicada en la revista estadounidense *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, indica que **caminar una hora al día reduce en un 14% el peligro de tener un tumor en el pecho.** Y realizar una actividad aeróbica más intensa como correr restringe las posibilidades de padecerlo hasta en un 25%.

FUERA EL ALCOHOL Y EL TABACO

"EL ABUSO DEL ALCOHOL se relaciona con un aumento de la incidencia del cáncer de esófago, colorrectal, hígado y mama", dice la doctora Odile Fernández, que en 2010 superó un cáncer de ovario y es autora del libro *Mis recetas anticáncer. Alimentación y vida anticáncer* (ed. Urano). ¿Cómo influye en su aparición? **"El alcohol es un potente inflamatorio,** sobre todo del hígado. Además, contiene etanol, otro potente carcinógeno [cualquier sustancia o agente capaz de desencadenar un cáncer en las células sanas], que se transforma en radicales libres [provocan daño celular]". Además, un estudio de 2013 de la Universidad de Washington sostiene que, **si se bebe antes del primer embarazo, la probabilidad de tenerlo aumenta un 34%.** ¿El motivo? El tejido mamario es particularmente susceptible a los agentes carcinógenos durante ese tiempo.

Por otra parte, **fumar un paquete diario entre los 20 y 44 años durante unos 10 años aumenta en un 60% el riesgo,** tal como lo afirma un ensayo del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson de Seattle (Estados Unidos).

SER MADRE JOVEN LO PREVIENE

DAR A LUZ POR PRIMERA VEZ A LOS 35 AÑOS DUPLICA EL RIESGO DE PADECERLO, más que si se es madre entre los 26-28, según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). "Cuanto más temprano sea el embarazo (26-27 años), menos probabilidades de desarrollarlo". ¿Por qué? "Durante la gestación, las células de la glándula mamaria se diferencian completamente. Por otro lado, **la lactancia puede disminuir el riesgo,** pero solamente si se prolonga durante 1,5 o 2 años", agregan en la AECC. El riesgo se reduce un 4,3% por cada 12 meses de lactancia. ¿Cómo lo previene amamantar? De dos formas: mediante el retraso en el restablecimiento de la función ovárica y por la disminución de estrógenos.

DESCANSA BIEN

PROCURA DORMIR CADA DÍA 8 HORAS.

Cuando descansamos por la noche segregamos melatonina, la hormona responsable del sueño, que tiene grandes propiedades anticancerígenas al inhibir los estrógenos (ya sabes, las hormonas femeninas vinculadas con esta patología). Además, "los niveles de estrés que alcanzan quienes descansan poco y mal se relacionan con los procesos inflamatorios y una respuesta deficiente del sistema inmunológico (defensas), factores ambos que influyen en la aparición de cualquier cáncer", como explica la doctora Fernández.

AUMENTA TUS DEFENSAS

NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO

es nuestro mejor aliado. "Está compuesto por células defensivas llamadas macrófagos (los neutrófilos, monocitos y linfocitos), que están sin cesar patrullando por nuestro cuerpo en busca de algún virus, bacteria, tóxico o célula anómala que quiera hacer de las suyas", dice la doctora.

Ante la más leve mutación, las defensas se ponen en marcha para deshacerse de ella. Lo que ocurre es que las células cancerígenas intentan engañarlas de todas formas, enmascarándose por ejemplo para que no las reconozcan e intentando dejar inactivo el sistema inmunológico.

¿CÓMO PODEMOS SUBIR NUESTRAS DEFENSAS? "Come sano, haz ejercicio de forma regular, evita la exposición a tóxicos...", dice la doctora. Y concreta: "Aumenta el consumo de fruta, verdura, semillas (lino, calabaza, girasol), frutos secos; frena tu estrés mediante técnicas como la meditación; olvida la negatividad y potencia la alegría, la confianza, la paciencia, la comprensión; muévete y no te aisles: relaciónate". Tus defensas irán a tope.

CONTROLA TU PESO

"LA OBESIDAD SE ASOCIA A LA INFLAMACIÓN, y ésta al cáncer", explica la doctora. El exceso de grasa en el abdomen, que se relaciona con la menopausia y la bajada de estrógenos, estimula sin embargo la producción de estos y, por lo tanto, el riesgo de desarrollar cáncer de pecho. Por otra parte, según un estudio del Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM), el índice de masa corporal (IMC), que se utiliza para determinar el peso ideal de una persona en relación a su altura, condiciona el pronóstico en las mujeres que lo

AUTOEXPLÓRATE (EN 3 CLAVES)

1. ¿Cuándo debes hacerlo?

Una vez al mes y, sobre todo, tras la regla (o un día concreto que fijas si ya no la tienes). Entonces, el pecho estará más blando y te será más fácil detectar cualquier anomalía.

2. ¿Cómo proceder?

Frente al espejo, con los brazos a ambos lados del cuerpo, mira si hay cambios de forma o tamaño usando las yemas y explorando en circulitos. Luego, haz lo mismo poniendo los brazos sobre la cabeza. No te olvides de la zona del esternón: tumbate, dispón la mano sobre la cabeza y explora.

3. ¿Qué no tienes que pasar por alto?

Si evidencias alguna zona de la piel tirante, enrojecida o inflamada, con erupciones u hoyuelos. También, el estado del pezón (si segrega líquido o está replegado).

sufren, y se vincula con una probabilidad mayor de mortalidad y reincidencia de la enfermedad en las mujeres obesas, cuyo IMC es igual o superior a 35 (18,5-24,9 es el valor considerado normal).

MENOS GRASAS Y AZUCARES

"UNA ALIMENTACIÓN ABUNDANTE EN AZÚCAR, alimentos refinados, grasas y proteínas animales se relaciona con el cáncer de mama", explica la doctora. Y es que, cuanto más tomes estos productos, mayores serán tus niveles de estrógenos. Y agrega: "Abusar de las grasas saturadas -de origen animal- aumenta en un 13 % el riesgo de padecerlo". ¿La buena noticia? "Se puede evitar el riesgo mediante el consumo de alimentos que regulen los niveles de estrógenos", dice de forma rotunda. ¿Sabías que la ingesta abundante de fibra procedente de las verduras se ha relacionado con una reducción en un 10 % de las probabilidades de sufrirlo?

Por otra parte, ¿qué alimentos pueden ayudarte? Lee el recuadro a la derecha.

ADEMÁS, SIGUE LA DIETA MEDITERRÁNEA, que reduce en un 30 % el riesgo de padecerlo. "Rica en verdura, fruta, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva, en detrimento de las carnes y las grasas, resulta una buena medida protectora frente al cáncer", dice el doctor Agustí Barnadas, vicepresidente de GEICAM.



Alimentos 'anticáncer'

Son grandes aliados. Incorporálos a tu dieta habitual; es la mejor forma de potenciar su protección.

Tomate. "Su licopeno -pigmento vegetal- tiene propiedades antioxidantes y protege del estrés oxidativo que producen los radicales libres, uno de los responsables de los tumores", dice la doctora Fernández.

Aceite de oliva. "Contiene un ácido graso esencial, el ácido oleico (omega 9), que disminuye los niveles de un oncogén [gen maligno] llamado HER2/neu, asociado a los tumores de mama más agresivos".

Cúrcuma. "Este picante es un potente antiinflamatorio. Tiene un agente antitumoral (la curcumina) capaz de inhibir el crecimiento de todas las células tumorales".

Setas. Shiitake, maitake... "Son ricas en betaglucanos, sustancias que estimulan las defensas y potencian el efecto de la quimioterapia. Frenan el crecimiento de las células tumorales y la aparición de metástasis".

Ajo. "En él hay más de 20 sustancias anticancerígenas derivadas de la aliína, un aceite esencial. Las mujeres que toman con frecuencia ajo reducen en un 50 % el riesgo de padecerlo".

Algas. "Inducen el 'suicidio' de las células tumorales. Además, ayudan a regular los estrógenos y fitoestrógenos relacionados con este cáncer".



Coles de Bruselas, brécol, coliflor... tienen activos anticáncer. Toma 3 raciones de ellos a la semana.