**Èl cancer de mama:**

Se origina en el tejido mamario, especialmente a nivel de los conductos y los lóbulos mamarios.

**Factores de riesgo Asociados**

Consumo de alcohol: El alcohol no es cancerígeno, pero interfiere con el metabolismo de otros agentes potencialmente promotores del cáncer

Obesidad: Los mecanismos por los cuales el exceso de peso puede causar cáncer serían los siguientes: aumento de las hormonas esteroides libres en la circulación, incremento de la resistencia a la insulina, aumento de la insulinemia circulante y de los factores de crecimiento biodisponibles, y factores mecánicos.

Dieta rica en grasas

Terapia de reemplazo hormonal: Tomar hormonas durante más de cinco años para reemplazar el estrógeno y la progesterona que se pierden en la menopausia aumenta el riesgo de cáncer de mama.

Edad: mayores de 40 años . El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad

Menarquia precoz – Edad de primera menstruación: Las mujeres que empiezan a tener la menstruación antes de los 12 años de edad están expuestas a las hormonas por más tiempo, lo cual aumenta en una pequeña cantidad el riesgo de cáncer de mama.

Manopausia tardia - Edad de última menstruación después de los 55 años. Al igual que el inicio temprano de la menstruación, el estar expuesta al estrógeno por más tiempo, más adelante en la vida, también aumenta el riesgo de cáncer de mama

Primer hijo después de los 30 años: Quedar embarazada por primera vez después de los 30 años de edad o nunca tener un embarazo que llegue a término puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Radiaciones

Antecedentes familiares de cáncer de mama: El riesgo de una mujer de tener cáncer de mama es mayor si su madre, una hermana o una hija (parientes de primer grado) o varios integrantes de la familia por el lado paterno o materno han tenido cáncer de mama. Tener un pariente de primer grado de sexo masculino con cáncer de mama también aumenta el riesgo para la mujer.

Factores genéticos: Cambios (mutaciones) heredados en ciertos genes, tales como en el BRCA1 y el BRCA2. Las mujeres que han heredado estos cambios genéticos tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama y de ovario.

**Signos y síntomas:**

Si aparece alguno de estos signos o síntomas debes acudir inmediatamente a tu evaluación por el profesional:

Aparición de nódulo mamario indoloro

Aumento del volumen de la mama

Engrosamiento difuso mal definido

Piel de naranaja

Retracción cutánea y/o del pezón

Fluido desconocido

Huecos

Vena creciente

Hundimiento del pezón

**Como realizar el autoexamen**

Estilos de vida+

Dieta estudios han demostrado que en poblaciones donde el consumo de grasas es elevado hay más mujeres que mueren de cáncer de mama.

Ejercicio especialmente en las mujeres jóvenes puede disminuir los valores hormonales y así disminuir el riesgo de cáncer de mama.

Lactancia estudios han demostrado que la lactancia disminuye el riesgo de cáncer de mama

Sobrepeso la ganancia de peso después de la menopausia si es natural o después de los 60 años incrementa el riesgo de cáncer de mama

Genética en la actualidad se han descubierto 2 genes relacionados con el cáncer de mama brca 1 brca 2