

OCTUBRE  
2020



## EL EJERCICIO REDUCE el riesgo de cáncer de mama

En tan solo 30 minutos al día, una mujer puede reducir su riesgo de cáncer de seno o de mama. Usted no necesita equipo especial o un gimnasio. ¡El power walking o caminar rápido es una buena elección para tener un impacto positivo!

El ejercicio reduce el riesgo de cáncer de mama al:

- **Ayudarle a conseguir un peso saludable.** Estar sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Esto se debe a que las células grasas producen estrógeno, que pueden permitir a algunos tipos de células de mama crecer.
- **Estimule su sistema inmunológico.** Esto podría ayudar a detener o desacelerar el crecimiento de las células cancerosas.

Fuente: National Breast Cancer Foundation

# La relación entre el gen BRCA y el cáncer de mama

Es posible que haya oído hablar del gen BRCA y su relación con el cáncer de mama. Pero muchas personas no entienden que es este gen, o lo que realmente significa para el riesgo de cáncer de mama.

## QUÉ ES LO QUE VERDADERAMENTE SIGNIFICA BRCA

*BRCA* es una abreviación de *BR*east *C*ancer (Cáncer de Mama). Hay dos tipos: el gen del cáncer de mama 1 (*BRCA1*) y el gen de cáncer de mama 2 (*BRCA2*). Todas las personas tienen ambos genes. Tenerlos no significa que usted desarrollará cáncer de seno.

De hecho, los genes *BRCA* en realidad ayudan a prevenir el cáncer de mama. Ellos detienen o retrasan el crecimiento del cáncer de mama.



## CUANDO LOS GENES BRCA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

Sin embargo, en algunas personas, los genes *BRCA* no funcionan apropiadamente. Esto se llama una mutación del gen *BRCA*.

Cuando esto sucede, los genes *BRCA* no pueden prevenir el cáncer de mama. Esto puede hacer a la persona ser más susceptible al cáncer de mama. La persona también podría desarrollar cáncer de mama a una edad más joven. Las personas con mutaciones *BRCA* tienen un mayor riesgo de desarrollar otro tipo de cáncer también, incluyendo el cáncer ovárico y pancreático.

Hasta el 65% de las mujeres con la mutación *BRCA1* desarrollarán cáncer de mama antes de los 70 años de edad. Alrededor del 45% de las mujeres con la mutación *BRCA2* desarrollarán cáncer de mama antes de los 70 años de edad.

Las personas que tienen una mutación del gen *BRCA* también podrían pasar una mutación del gen a sus hijos.

## QUÉ HACER

Las mujeres con uno de los siguientes deberían hablar con un médico:

- Un antecedente familiar de cáncer de mama
- Historial de cáncer ovárico
- Historial de dos o más de cualquier tipo de cáncer

En algunos casos, usted podría necesitar una prueba para los genes *BRCA*. Si la prueba indica que usted tiene una mutación *BRCA*, hable con su médico sobre los próximos pasos. Esto podría incluir:

- Estar atento a las señales del cáncer de seno y hacerse pruebas de detección regulares
- Tomar ciertas medicinas que pueden reducir el estrógeno, lo cual puede reducir el riesgo de cáncer de mama
- Someterse a una mastectomía, la cual es una extirpación de los senos

## LA DETECCIÓN ES LA CLAVE

Aún sin una mutación del gen *BRCA*, todas las mujeres deberían hablar con sus médicos sobre el riesgo de cáncer de mama. Ellas deben hacerse pruebas de detección de cáncer de mama regulares.



Detectar el cáncer de mama temprano es clave. Esto significa que usted tiene las mejores probabilidades para un tratamiento exitoso.

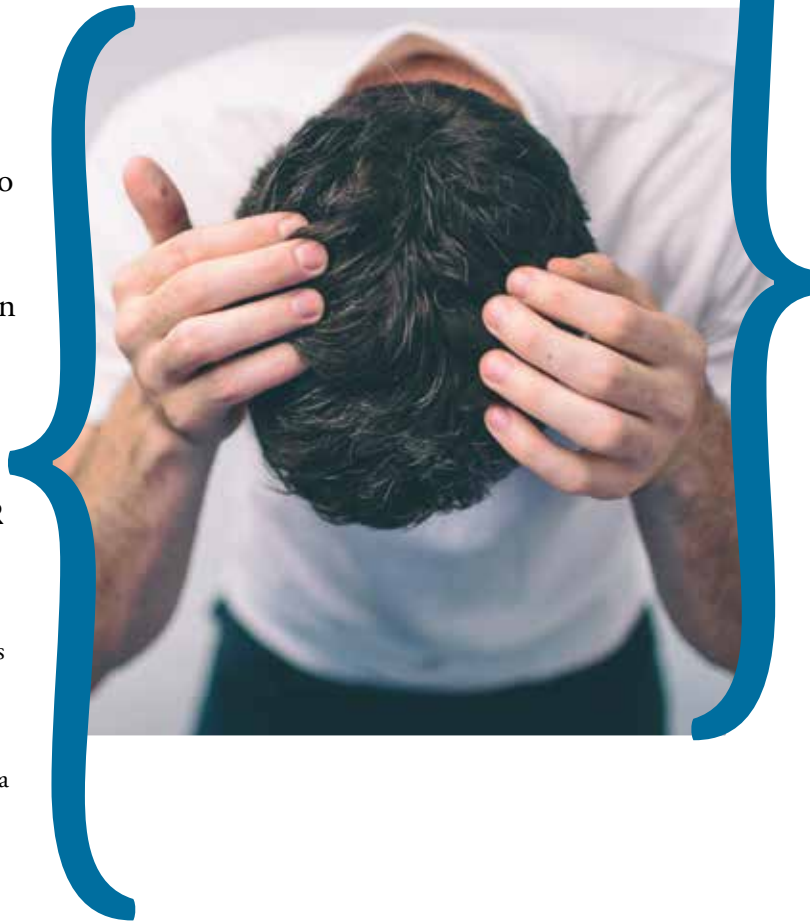
# ¿El estrés *vuelve su cabello gris?*

Muchas personas dicen en broma que las canas aparecen por el estrés. Pero nueva evidencia sugiere que este viejo «mito» es verdaderamente real. La respuesta del cuerpo al estrés, conocida como reacción de lucha o huida, juega un papel importante en el cabello volverse gris prematuramente.

## QUÉ LE DA EL COLOR AL CABELLO

Su cabello contiene células madres especiales llamadas melanocitos. Los melanocitos viven en el folículo piloso en la raíz del cabello. Los melanocitos producen el pigmento, o color, que le da a su cabello ese tono natural.

El proceso natural de envejecimiento provoca que desaparezcan los melanocitos, que causa que el cabello se vuelva gris. Una vez que desaparecen, los melanocitos no regresan.



## EL ESTRÉS Y LA APARICIÓN DE CANAS

Los investigadores dicen que ciertos tipos de estrés pueden hacer que el cabello se vuelva gris. Esto ocurre porque ciertos nervios que trabajan con la reacción de lucha o huida afectan la respuesta del cuerpo — incluyendo los folículos pilosos.

Estos nervios de lucha o huida liberan un químico llamado norepinefrina directamente en el folículo. Entonces, la norepinefrina provoca que se vayan las células madre de melanocitos.

Sin estas células madres, los folículos capilares dejan de producir pigmentos. Entonces, el cabello se torna gris o blanco.

## MANEJAR EL ESTRÉS

El estrés puede afectar fuertemente a su salud — no solamente su cabello. Si experimenta frecuentemente altos niveles de estrés, hable con su médico acerca del estrés.

Fuente: National Institutes of Health