



ORIGEN AMBIENTAL DEL CÁNCER MAMARIO

Lizbeth López Carrillo
Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Morelos
lizbeth@insp.mx

El cáncer mamario es el más importante a nivel mundial. En México, cada hora, tres mujeres son diagnosticadas con este tumor maligno y aproximadamente un tercio de ellas fallecerá en los próximos cinco años. Si bien contamos con las cifras del número de casos y muertes ocasionados por dicho problema de salud pública, no sabemos con certeza la magnitud del daño emocional, sexual, económico y social que causa a las pacientes, sus parejas y familiares.

El cáncer mamario es una enfermedad compleja, relacionada en menos del 5% con características que heredamos en genes específicos. Algunos casos de este tumor se relacionan con una mayor exposición a nuestras propias hormonas femeninas, como los estrógenos. Lo cual se incrementa, si no tenemos hijos, o bien no damos por suficiente tiempo lactancia materna, si empezamos a menstruar muy pronto y/o tenemos una menopausia tardía. No obstante, la mayor parte de los casos de cáncer mamario, se deben a la exposición a hormonas del exterior, o exógenas, como el consumo prolongado de anticonceptivos y terapia de reemplazo hormonal. Las sustancias con actividad hormonal se conocen disruptores endócrinos, muchos de ellas se encuentran como contaminantes en el ambiente donde vivimos y nos exponemos diariamente a ellas, a través de alimentos, cosméticos, uso de utensilios plásticos etc.

Entre los hallazgos, que son pioneros a nivel mundial, hemos evidenciado la importancia de la contaminación del agua por arsénico como un factor del cáncer mamario. El arsénico, es un metaloide con actividad hormonal, que se encuentra en la corteza terrestre en algunas zonas de nuestro país, sobre todo en los estados de Durango, Coahuila y Chihuahua y es conocido por causar además cáncer de pulmón y de vejiga. Algunos residentes de esas zonas lo ingieren principalmente al consumir agua contaminada, ya que no le confiere algún olor, color o sabor característico. Para eliminar el arsénico por la orina, nuestro organismo lo vuelve más soluble agregándole moléculas conocidas como grupos metilo, que incluyen carbono e hidrógeno, por lo que surge la recomendación de consumir grupos metilo a través de alimentos de color verde oscuro, que los contienen, como: espinaca, acelgas y brócoli.

También hemos contribuido científicamente con la relación ambiental de este cáncer y la exposición ambiental a sustancias químicas, como el bisfenol, que se encuentra en botellas y utensilios plásticos; a ftalatos presentes en cosméticos y productos de cuidado personal (i.e. lociones, shampoo etc.); así como con algunos metales, como el estaño, que todavía se utiliza en algunas latas de alimentos.

Para conocer más acerca de cómo prevenir el cáncer mamario, hemos creado el programa "Mas Conciencia Menos Cáncer" que a través de cápsulas informativas cortas explica cada uno de los factores asociados al cáncer mamario. Se pueden consultar en: <https://www.youtube.com/@masconcienciamenoscancer7422/videos>