*Senoforum, jornada divulgativa sobre cáncer de mama*

**Las mujeres postmenopáusicas que hacen ejercicio regularmente tienen un 25% menos de riesgo de padecer cáncer de mama**

* *En general, observar unos hábitos saludables reduce de forma moderada los factores de riesgo*
* *Sólo el 5-10% de los casos de cáncer de mama son hereditarios, por lo que medidas de prevención como la cirugía profiláctica no se recomiendan de forma generalizada*
* *No existen alimentos cancerígenos o anticancerígenos, sino patrones alimenticios adecuados o inadecuados*

**A Coruña, 27 de enero de 2017.** La adopción de un estilo de vida saludable puede proporcionar una moderada protección contra el cáncer de mama y reducir algunos factores de riesgo. Ésta es la principal conclusión de la tercera edición de Senoforum, unas jornadas divulgativas sobre cáncer de mama que se celebran hoy en la sede coruñesa del MUNCYT, organizadas por la doctora Julia Rodríguez, cirujana y coordinadora de la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo.

“Hay factores de riesgo que no se pueden modificar, como el aumento de edad, el sexo femenino o la raza blanca, - explica la doctora Elena Sevillano, oncóloga del Hospital HM Sanchinarro-. A partir de ahí, es conveniente realizar una prevención primaria basada en la realización regular de ejercicio físico, una alimentación sana y equilibrada, consumo moderado de alcohol y, por supuesto, en el abandono del tabaco”.

Para abundar en esta idea, la doctora señaló que una mujer postmenopáusica que realice ejercicio físico de forma regular tiene un 25% menos de riesgo de padecer cáncer de mama que otra sedentaria en las mismas circunstancias. “La actividad física, adaptada a las propias capacidades, tiene múltiples beneficios tanto para nuestra salud física como mental, además de ayudar a prevenir o a reponerse de los efectos secundarios de algunos tratamientos empleados contra el cáncer de mama”.

Por otra parte, tanto Elena Sevillano como el nutricionista Salvador Ramos coincidieron en la conveniencia de adoptar un patrón alimentario adecuado. “No existen alimentos cancerígenos o anticancerígenos –indicó el nutricionista Salvador Ramos-, sino patrones alimentarios adecuados o inadecuados”. Así, el especialista abogó por una dieta que aumente el consumo de frutas, verduras y cereales integrales y reduzca las carnes rojas, las grasas saturadas, los azúcares o el alcohol.

En cuanto al posible origen genético del cáncer de mama, la doctora Sevillano indicó que, frente al 90-95% de los casos, que se producen de forma esporádica, apenas un 5-10% de los casos de cáncer de mama son hereditarios. El análisis para detectarlo es complejo, por lo que se debe seleccionar de forma muy precisa a las pacientes indicadas a valoración por parte de las unidades de consejo genético. Si el test genético da positivo, se contemplan la cirugía profiláctica o un programa de seguimiento estrecho como estrategias de prevención y de reducción de riesgos, siempre de forma consensuada con el paciente. En todo caso, aunque algunos casos mediáticos, como el de Angelina Jolie, han puesto el debate sobre la mesa, la cirugía profiláctica no debe ser una medida preventiva generalizada, ya que el origen genético del cáncer de mama se da sólo en un pequeño porcentaje de los casos.

Finalmente, otra de las mesas redondas de la jornada se centró en la autoestima de la paciente de cáncer de mama, como una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas que han superado un cáncer de mama. La psicóloga clínica Mónica Novo puso el acento en “la actitud que adoptamos ante las situaciones que nos plantea la vida y en el significado que les damos. Es importante estar atento al momento y cuidar más el ser que el haber”. Por su parte, la sexóloga Alexandra López explicó que, a pesar de los cambios drásticos que atraviesa el cuerpo en materia física y emocional durante la batalla contra el cáncer “la paciente puede aprender a reconectarse con el sexo y disfrutarlo desde una nueva realidad”.

**Unidad de mama de HM Modelo**

La Unidad de Mama del Hospital HM Modelo está integrada por un equipo multidisciplinar que funciona de forma coordinada en torno al paciente, que es el centro. En ella, además de abordar tanto el diagnóstico y el tratamiento médico y quirúrgico del cáncer de mama, se ofrece al paciente un abordaje integral, con el objetivo de mejorar su pronóstico y calidad de vida.

En el año 2016, se incrementó de forma notable el número de consultas recibidas en la Unidad, con 1773 el año pasado, frente a las 1480 del año anterior, al igual que el número de cirugías que, manteniéndose en un entorno estable, repuntaron ligeramente, con una cifra de 95 intervenciones, frente a las 91 de 2015, con una media mensual que ya se está superando en el inicio de este año. Por otra parte, en cuanto a pruebas diagnósticas de Radiología, se realizaron, en el marco de la actividad de la Unidad de Mama, el 30% de las mamografías y ecografías mamarias que se realizan en el Hospital HM Modelo, unas 2.100 y 4.300, respectivamente, además de 120 biopsias de mama y 20 biopsias por esterotaxia. En cuanto a la actividad del servicio de Medicina Nuclear vinculado a la Unidad, en los últimos tres años se han realizado 282 linfogammagrafías, 38 pruebas snoll (roll + linfogammagrafía) y 58 estudios PET.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados. Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 31 centros asistenciales: 11 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 17 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes. En el año 2014, HM Hospitales puso las bases de un proyecto sanitario líder en Galicia, con la incorporación del Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, dos centros de referencia en A Coruña a los que se sumaron en 2016 los hospitales HM Rosaleda y HM La Esperanza en Santiago de Compostela, con unos valores basados en una oferta médica integral y de calidad, en la atención al paciente, en el prestigio de su cuadro médico y en una permanente renovación tecnológica.

Actualmente, HM Hospitales dispone en Galicia de casi 300 camas, 26 quirófanos, UCI de adultos y neonatal, servicios de urgencias 24 horas y urgencias pediátricas, medicina nuclear, unidad de reproducción humana, laboratorio FIV… además de todas las especialidades médicas y quirúrgicas y la más avanzada tecnología de diagnóstico por imagen. Estos recursos vienen a sumarse a los del resto del grupo en el conjunto de España, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.