

## PARA MAESTRAS DE ESCUELA

Programa de Cáncer del Seno y Factores Ambientales de Riesgo (BCERF)  
<http://envirocancer.cornell.edu> • 607-254-2893

### La Lactancia Materna y Otros Factores Reproductivos de Riesgo para el Cáncer del Seno

Por Carmi Orenstein, M.P.H. y Barbour Warren, Ph.D.  
La información en esta hoja fue traducida del Inglés por Jeannette Betancourt-Fontanet, M.P.H., M.T. y Antonio Quiñones-Rivera, Ph.D.



A través de nuestros trabajos con maestras de escuela nos hemos percatado de la gran necesidad e interés de este grupo en entender los factores de riesgo de cáncer del seno. Esto es especialmente importante ya que numerosos estudios a través del mundo han demostrado que las maestras tienen un riesgo elevado de cáncer del seno. Esperamos que según aumente nuestro conocimiento sobre los factores de riesgo de cáncer del seno particulares a las maestras podamos aumentar el conocimiento de las maestras sobre lo que se sabe hoy en cuanto estos factores y que esta información les permita reducir su riesgo.

Los factores de riesgo para cáncer del seno son factores que, mediante estudios científicos y por consenso general, han sido vinculados con el riesgo de desarrollar cáncer del seno. Varios de estos factores están asociados con el historial reproductivo de la mujer y con su exposición al estrógeno, una hormona producida en el cuerpo. Aquellos factores de riesgo que pueden ser modificados proveen una oportunidad para reducir el riesgo de desarrollar cáncer del seno. Lactar a su bebé, por ejemplo, reduce el riesgo de la madre de desarrollar cáncer del seno y es, por lo tanto, un ejemplo de un factor de riesgo de cáncer del seno que puede ser modificado.

Es posible que algunos factores de riesgo de origen reproductivo interactúen con factores ambientales. Por ejemplo, el embarazo puede modificar su susceptibilidad a sustancias químicas que pueden causar cáncer. En el seno, el número de células susceptibles a sustancias carcinogénicas es mayor antes del embarazo. Esta observación pone en relieve la importancia de reducir las exposiciones químicas de las mujeres jóvenes. Se sabe que el que la menarquia (la aparición de la primera menstruación) ocurra a una edad temprana aumenta el riesgo de desarrollar cáncer del seno. En la población general se ha observado una reducción en la edad a la que se observa la menarquia. La posible asociación entre los cambios en la edad a la que se observa la menarquia y factores ambientales, incluyendo la exposición a sustancias que podrían alterar el equilibrio del sistema endocrino y la obesidad, son materia de estudio científico.

### Factores Reproductivos Asociados al Riesgo de Cáncer del Seno

El seno es un órgano reproductivo, por lo tanto hace sentido el que su riesgo de cáncer esté relacionado con variables del sistema reproductivo. En la mujer, el estrógeno producido en su propio cuerpo contribuye tanto al desarrollo y funcionamiento normal del seno como al riesgo de cáncer del seno.

Se sabe que estar en edad avanzada al momento del nacimiento de su primer niño o nunca haber dado a luz son factores de riesgo.

El embarazo a una edad temprana es un factor protector.

- Mientras más joven sea la mujer al momento de tener su primer hijo, menor es su riesgo de desarrollar cáncer del seno más tarde en la vida.
- El riesgo de desarrollar cáncer del seno en una mujer que nunca ha tenido hijos es aproximadamente dos veces mayor que el de una mujer la cual ha tenido su primer hijo antes de los 20 años de edad. El riesgo es similarmente alto en mujeres que han tenido su primer hijo después de los 35 años de edad.
- Tener más de un hijo, especialmente a una edad temprana, disminuye la probabilidad de desarrollar cáncer del seno. Se debe notar sin embargo que la mayoría de esta disminución del riesgo está relacionada con los cambios asociados al primer embarazo.

La menarquia a una edad temprana y la menopausia a edad tardía también son factores de riesgo establecidos.

El período comprendido entre estos dos eventos (la menarquia y la menopausia) es el período reproductivo en la mujer. Es durante este período que la mujer está expuesta a las hormonas reproductivas. Mientras más largo sea este período, mayor será su riesgo de cáncer del seno.

Variaciones en la duración del período reproductivo. Las edades promedio en las cuales ocurren estos dos eventos varían bastante entre las mujeres de distintos países y entre las mujeres de distintos grupos étnicos. Igualmente, a través del tiempo se han observado cambios claros en la edad a la que ocurre la menarquia en algunos grupos. Por ejemplo, para el año 1900 en los Estados Unidos la edad promedio al momento de la menarquia era poco más de 14 años de edad. En contraste, en los años 1999 al 2002, la edad promedio al momento de la menarquia para la población general de niñas Americanas se había reducido a menos de los 12 años y medio de edad. La edad promedio para las niñas negras y Mejicano-Americanas era aún más baja y estaba cerca de los 12 años de edad. Frecuentemente, estos cambios se atribuyen a mejoras en los estados de salud y nutrición. Sin embargo, existen otras teorías convincentes tales como la obesidad y la exposición a sustancias químicas que pueden alterar el equilibrio del sistema endocrino. Las diferencias en la edad al momento de la menopausia han sido menos estudiadas.

*continúa al dorso* ➤



A pesar de que algunos estudios han ofrecido resultados conflictivos en cuanto a la magnitud de la asociación de la menarquía a temprana edad y la menopausia a edad tardía con el riesgo de cáncer del seno la mayoría de los estudios están de acuerdo en que:

- estos dos factores están relacionados de manera independiente con el riesgo de cáncer del seno
- la duración del período reproductivo está asociada con el riesgo de cáncer del seno.



#### Ejemplo de algunos hallazgos:

**Edad al momento de la menarquía:** un retraso de dos años corresponde a una reducción de aproximadamente 10% en el riesgo de cáncer del seno.

**Edad al momento de la menopausia:** cada retraso de cinco años conlleva un aumento de 17% en el riesgo del cáncer del seno.

Aunque se considera que ambos efectos son débiles estos pueden afectar un gran número de mujeres y por lo tanto pueden tener un impacto considerable en la incidencia del cáncer del seno.

#### La lactancia protege.

Con cada 12 meses de lactancia el riesgo de cáncer del seno en la mujer se reduce un poco (6%). Este es un factor de riesgo que puede ser modificado por un gran número de mujeres y que podría tener un efecto sustancial en la población. Por ejemplo, si las mujeres en los países industrializados lactaran a sus niños por seis meses más de lo que lo hacen en la actualidad, se podrían prevenir 25,000 casos de cáncer de seno al nivel mundial. Los efectos serían aún mayores si se prolongara aún más el periodo de lactancia.

Además de la reducción en el riesgo de cáncer del seno, la prolongación del periodo de lactancia de las madres primerizas tiene muchos otros beneficios de salud pública. Tanto los bebés como las madres se benefician de la lactancia. La leche materna es considerada el alimento óptimo para los neonatos e infantes. Además de proveer todos los nutrientes necesarios para el desarrollo, la leche materna contiene anticuerpos que protegen contra enfermedades de la niñez. Los efectos sorprendentes de la lactancia materna han sido observados aun en adultos que fueron lactados durante la infancia. Estos efectos incluyen presión sanguínea y niveles de colesterol más bajos, menos sobrepeso y obesidad y tasas más bajas de diabetes tipo 2. Algunos estudios han encontrado niveles de inteligencia más altos en adultos que fueron lactados durante la infancia. Las madres también se benefician ya que la lactancia acelera el proceso del cuerpo en regresar al peso previo al embarazo y disminuye el riesgo de cáncer del ovario y cáncer del seno. No se ha demostrado que la presencia de contaminantes ambientales en la leche materna conlleva riesgos que sobrepasen los beneficios de la lactancia.

## Tomando Acción sobre la Lactancia

**Las tendencias y metas en cuanto a la lactancia materna en los Estados Unidos sugieren la necesidad de educación y cambio.** Las mujeres norteamericanas de origen africano son el grupo étnico que demuestra los niveles más bajos de lactancia en los Estados Unidos. Es alentador el que durante la más reciente década y media, la tasa de lactancia en este grupo ha aumentado impresionantemente y con una rapidez mayor que la observada en otros grupos. Desafortunadamente, ningún grupo ha alcanzado las metas de lactancia establecidas en el programa “Gente Saludable 2010” (“Healthy People 2010”) del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Estas metas incluyen el que la mitad de la población de infantes sea lactada al menos hasta los seis meses de edad y el que el 25% continúe lactando hasta que cumpla un año de edad.

**Es necesario apoyar la lactancia materna en el ámbito ocupacional.** Se ha encontrado que las madres que trabajan fuera del hogar lactan menos que las madres que se quedan en la casa. Dado que el 40% de las madres primerizas retornan a sus trabajos tres meses después del nacimiento de sus niños, las normas y políticas de sus patronos influyen en la capacidad de la madre primeriza para lactar. Según la Academia Americana de Pediatría, “menos enfermedades infantiles, menos ausentismo, (y) empleados más satisfechos y leales” deben alentar al patrono a “ayudar a las mujeres a alcanzar sus metas de lactancia.” El CDC y otras agencias y organizaciones han desarrollado materiales de apoyo para la lactancia en el lugar de trabajo tales como:

- *Support for Breastfeeding in the Workplace*  
[www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/BF\\_guide\\_2.pdf](http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/BF_guide_2.pdf)
- *Workplace Breastfeeding Support and Checklist for Accommodations in the Workplace*  
<http://www.usbreastfeeding.org/Publications.html>



#### Le exhortamos a considerar las siguientes posibilidades.

- ¿Podrían las maestras, como grupo, aumentar la tasa y duración de su lactancia?
- ¿Cómo puede su ámbito de trabajo promover y apoyar la lactancia?
- ¿Tienen usted acceso al tiempo y la privacidad necesarios para extraerse la leche materna, tal como establecido por ley estatal en Nueva York y otros estados? (Vea encasillado abajo.)

### Ley Laboral del Estado de Nueva York §206-c. Derecho de las madres que lactan a extraerse la leche.

El estado de Nueva York es uno de varios estados con leyes que le otorgan a las madres que trabajan fuera del hogar el derecho a usar su tiempo libre durante el día para extraerse la leche materna.

*El empleador ofrecerá un receso razonable no remunerado, o permitirá que la empleada utilice un receso remunerado, o la hora de comida todos los días para extraerse la leche materna para alimentar a su hijo por un período de lactancia de hasta tres años después del nacimiento de su hijo. El empleador hará todo esfuerzo razonable para ofrecer un*

*cuarto u otro lugar, en las cercanías del lugar de trabajo, donde la empleada pueda extraer la leche materna en privado. Ningún empleador discriminará, de ninguna manera, contra una empleada que elija extraerse la leche materna en el lugar de trabajo.*

Apoyo financiero fue provisto por el Departamento de Salud del estado de Nueva York y el Departamento de Conservación Ambiental del estado de Nueva York.

Nuestro sincero agradecimiento va a las más de 1,200 maestras y empleadas escolares del estado de Nueva York quienes durante los años 2003 al 2006 participaron en varias etapas de nuestro proyecto de investigación

*Las Maestras y el Cáncer del Seno: Entendiendo el Conocimiento y las Percepciones de una Población a Riesgo.*