



**19 de Octubre**



## **DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**

**Cuanto más temprana es la detección de esta enfermedad, mayores son las probabilidades de arribar a un buen resultado.**

En todo el mundo, el 19 de octubre se celebra el Día Internacional Contra el Cáncer de Mama como recordatorio del compromiso de toda la sociedad para prevenir esta enfermedad. El lema para este año es ¡Sumate al Rosa!

El objetivo de la campaña es brindar importancia al auto examen y la consulta con los especialistas. Este tema cobró relevancia en estos últimos años, ya que es en nuestro país la primera causa de muerte por tumores en mujeres. Anualmente, se producen 5.400 fallecimientos por esta enfermedad y se estima que se producirán 18.000 nuevos casos por año en la Argentina. Asimismo, las estadísticas indican que una de cada ocho mujeres está en riesgo de padecer esta afección y demuestran que la detección temprana favorece el pronóstico y la recuperación.

Para conocer más sobre este tema a continuación detallamos los ítems fundamentales para prevenir su aparición.

## PREVENCIÓN

La incidencia del cáncer de mama aumenta a partir de los 40 años, pero es importante a cualquier edad controlar nuestro busto a través del **autoexamen** de mamas. Es recomendable realizar esta práctica una vez por mes y puede hacerse en pocos minutos:

- Colocarse frente al espejo.
- Con los brazos al costado del cuerpo, observar con atención si las mamas presentan nódulos, rugosidades, formas irregulares, cambios de textura o color. Esta misma operación realizarla con los brazos en alto y en posición de jarra.
- Luego, poner el brazo izquierdo detrás de la cabeza. Con la mano derecha recorrer la mama izquierda hacia el centro. Hacer movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, y finalmente en sentido vertical. También, hay que palpar las axilas para descartar la aparición de bultos. Repetir los mismos pasos del lado derecho.



Otra acción fundamental para cuidar nuestra salud es la **consulta periódica con el especialista**. Si el profesional detecta alguna zona irregular durante el examen clínico del seno, o encuentra factores de riesgo, puede solicitar realizar alguno de los siguientes estudios para controlar las mamas: Mamografía (Radiografía de los tejidos del seno), Ecografía (Permite ver la mama por dentro), Resonancia Magnética (A través de sus imágenes se muestra la diferencia entre el tejido normal y el enfermo) y Biopsia (Es la extracción de tejido para buscar la presencia de células cancerosas).



Es necesario tener en cuenta que **la presencia de cualquier irregularidad no significa tener cáncer de mama**, puede ser una alteración benigna. Pero el profesional necesita investigar para estar seguro de que no van a surgir complicaciones futuras.

Además del autoexamen y la visita al médico, podemos ayudar a nuestro cuerpo evitando el sedentarismo y llevando una dieta nutritiva. **Descartar el tabaco y el alcohol.** Consumir abundantes alimentos con fibra (pescado, vegetales, granos), frutas, verduras y soja (brotes, harina, porotos, leche). Todos estos cuidados benefician nuestro organismo y junto con la actividad física ayudan a prevenir la aparición del cáncer de mama.

GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD

DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN