

19 de Octubre



AMEBPBA

Día Mundial contra el Cáncer de Mama

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Octubre es el mes en el que se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Mama. Esta fecha tiene como principal objetivo concientizar a las mujeres para que realicen anualmente los controles necesarios, ya que la detección temprana de esta enfermedad es fundamental para su cura. **Las mamografías periódicas y el avance de los tratamientos permiten tasas de curación del 90%**, la supervivencia a este tipo de cáncer ha mejorado notablemente en los últimos años.

En Argentina se producen 5.400 fallecimientos por año a causa del cáncer de mama, y el 75% de las mujeres con esta afección no tienen ningún antecedente familiar. Por ello es fundamental el diagnóstico temprano, ya que **este tipo de cáncer puede prevenirse, tratarse y curarse**.



FACTORES DE RIESGO

Conocer y trabajar sobre los factores de riesgo nos brinda la posibilidad de prevenir la enfermedad y aumentar las probabilidades de controlar su incidencia. La consulta con el especialista es una cita impostergable que debemos agendar.

Los más importantes son:

- Tener más de 40 años, ya que el riesgo aumenta a medida que la persona envejece.
- Haber recibido radioterapia para tratar un cáncer en el área del tórax.
- El embarazo y la lactancia reducen la cantidad total de ciclos menstruales en la vida de una mujer y, según estudios, esto reduce el riesgo de cáncer de mama en el futuro.
- Antecedentes familiares.
- Obesidad.
- Falta de ejercicio.
- Consumir grandes cantidades de alcohol. Esta bebida puede afectar la función renal de control sobre los niveles de estrógeno en sangre, lo cual puede aumentar el riesgo.
- Tabaquismo.

La presencia de varios de estos factores de riesgo, hacen que la mujer sea más propensa, pero esto no significa que vaya a padecer la afección. Conocerlos nos permite prevenir el cáncer de mama y cuidar nuestra salud.

LA IMPORTANCIA DEL AUTO EXAMEN

La mejor forma de prevención es a través del **auto examen** de mamas. Los profesionales recomiendan realizar esta práctica una vez por mes. Es algo sencillo que 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.

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS

Por último, hay otras condiciones desfavorables que pueden contrarrestarse cambiando hábitos de la vida cotidiana. Recuerde que para fortalecer la salud es fundamental llevar una alimentación saludable, beber abundante agua, realizar ejercicio y dejar de fumar.

Sr. Afiliado recuerde que en la Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Ginecología.

