

Concientización y Prevención del Cáncer de Mama

El Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama se celebra anualmente en todo el mundo con el objetivo de concientizar sobre la importancia de la detección temprana, el tratamiento adecuado y la prevención de esta enfermedad que afecta a millones de mujeres en todo el mundo.

En este boletín, exploraremos datos clave, métodos de detección y formas de apoyar a quienes enfrentan esta enfermedad.

Existen algunos factores de riesgo relacionados con estilos de vida:

- Antecedentes de un familiar con cáncer de mama
- Tener 40 años o más
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años
- Tener el primer hijo después de los 30 años
- No haber tenido hijos
- Tener la última menstruación después de los 52 años
- Tomar hormonas para la menopausia
- Obesidad
- Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra
- Dieta rica en grasas tanto animales como ácidos grasos trans.
- Sedentarismo
- Consumo de alcohol mayor a 15 gramos al día.
- Tabaquismo

Sabías que...

El cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres a nivel mundial.

La detección temprana a través de mamografías y autoexámenes mamarios puede aumentar significativamente las tasas de supervivencia.

La educación sobre el cáncer de mama y la promoción de un estilo de vida saludable son fundamentales para la prevención.

Es una enfermedad que se presenta principalmente en mujeres, pero puede aparecer también en hombres.



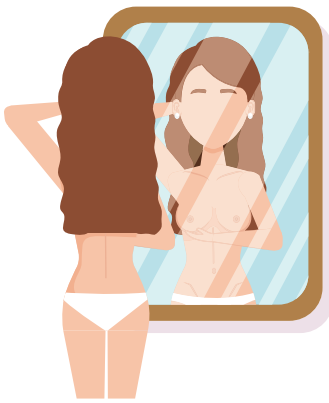
¿Cómo podría apoyar a quienes enfrentan el Cáncer de Mama?

Ofrecer apoyo emocional y acompañamiento a las personas que luchan contra el cáncer de mama es fundamental. La red de apoyo familiar y amigos puede marcar la diferencia en el proceso de recuperación.

Buscar organizaciones y grupos de apoyo locales o en línea que brinden recursos y orientación a las personas afectadas por el cáncer de mama.

Te compartimos un Manual de autoexploración:

Se debe de realizar 1 vez al mes, 7 días después de la menstruación, en un día fijo

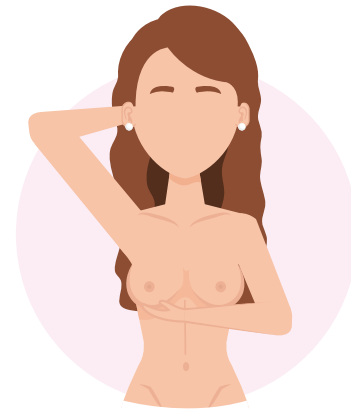


Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel. Se debe de realizar con los brazos a los lados, las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Se realiza:

De pie: con la mano en la nuca, con la mano contraria toca el pecho, de arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.

Acostada: Con una almohada pequeña debajo del hombro, pon la mano en la nuca, con la mano contraria revisa (de la misma manera que estando de pie).



En el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, recordemos la importancia de la detección temprana, el estilo de vida saludable y el apoyo a quienes enfrentan esta enfermedad. Juntos, podemos contribuir a la concienciación y la prevención.

Referencias:

- 1. World Cancer Research Fund International. (2021). Breast cancer statistics.
- 2. American Cancer Society. (2021). Breast Cancer Early Detection and Diagnosis.
- 3. National Cancer Institute. (2021). Breast Cancer Prevention (PDQ) - Patient Version.