

PREVENITE DEL CÁNCER DE MAMA.

Detectado a tiempo es muy curable.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

¿Qué es el cáncer de mama?

Es el tipo de cáncer más común entre las mujeres. Es una enfermedad en la cual se desarrollan células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama. La glándula mamaria se compone de varios racimos de lóbulos y lobulillos conectados mediante unos conductos delgados, a modo de ramas de un árbol. En estos conductos se desarrolla el cáncer de mama más frecuente, denominado cáncer ductal. Cuando se desarrolla en los lóbulos y lobulillos se llama cáncer lobular o lobulillar.

Causas

Si bien no se pueden precisar las causas, sí se ha podido determinar algunos factores de riesgo que pueden incrementar el riesgo de desarrollar cáncer de mama a lo largo de la vida:

Factores no modificables: sexo, edad (a más edad, más riesgo), raza, hereditarios (factores genéticos y familiares), enfermedades benignas de la mama.

Otros: tener un familiar cercano con cáncer de mama; haber tenido un cáncer en uno de los senos; no haber tenido hijos o haberlo tenido después de los 30 años.

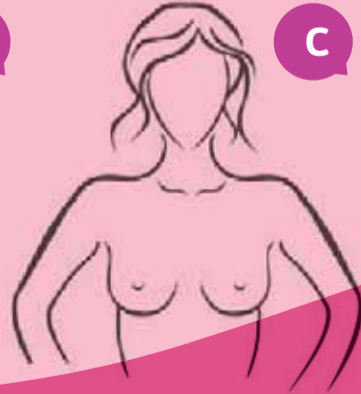
Factores modificables: se encuentran relacionados con el estilo de vida: tabaco, cafeína, polución ambiental, desodorantes antitranspirantes, implantes en las mamas (hacen más difícil estudiar el tejido mamario en una mamografía), ingesta prolongada de antiinflamatorios, descendencia, factores hormonales, factores dietéticos y falta de ejercicio físico.

Llevar una vida saludable, con ejercicio físico regular, dieta equilibrada, evitando el alcohol y no fumando, reduce el riesgo de padecer cáncer de mama.

3 Pasos para Prevenirlo:

1 El autoexamen mamario:

Realizarlo una semana después del ciclo menstrual. Las mujeres post menopáusicas deben elegir un día y repetirlo todos los meses. Acostadas o paradas, poner una mano en la nuca y tocar, con la mano libre, el lado contrario. Repetir del otro lado. Palpar toda la mama y axila con la yema de los dedos haciendo movimientos en espiral (de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de un lado hacia el otro). Observá las mamas frente al espejo en tres posiciones: con las manos al costado del cuerpo, en la nuca y en la cintura, para detectar: Si hay diferencias entre una y otra, alteraciones en el tamaño, forma, presencia de bultos, hundimientos, cambios en el pezón o secreción anormal, cambios de color de la piel o erupciones. La presencia de cualquier irregularidad no significa tener cáncer de mama. Consultá con el médico para que te dé el diagnóstico.



2 La mamografía:

Es el mejor método de detección. Es una radiografía por compresión de la mama. Detecta tumores que no se pueden palpar. Se recomienda realizar una mamografía anualmente a partir de los 35 años.

3 La consulta médica:

Después de los 20 años o a partir del inicio de las relaciones sexuales, se debe concurrir al menos una vez por año al ginecólogo, además de examinarte, te solicitará los estudios correspondientes para la prevención de distintas patologías propias de la mujer.

El cáncer de mama, cuando se detecta en su etapa inicial, sus posibilidades de curación son muy altas. Por eso es tan importante detectarlo a tiempo.



ASPE