

 **Salud**
*19 de Octubre
Día Mundial Contra
el Cáncer de Mama*

Cáncer de mama ¡Plántale cara!

La franja en la que más casos se detectan está entre los 45 y 60 años. ¿La buena noticia? La supervivencia ronda el 80%

COMO cada año, el 19 de octubre se celebra el Día Contra el Cáncer de Mama. Una fecha marcada en el calendario donde lo más importante es apoyar a las mujeres que padecen esta enfermedad, pero además, recordar que existe. Es especialmente importante que hagamos hincapié en la concienciación de la mujer para lograr prevenirlo y detectarlo cuanto antes. ¡Súmate al rosa!

¿CÓMO SE DETECTA?

El síntoma más común del cáncer de mama es una nueva protuberancia. Una masa no dolorosa, dura y con bordes irregulares puede ser una señal de alarma, aunque los tumores también pueden ser blandos e incluso causar dolor. También, al examinar los senos, es muy importante observar con

detenimiento los pezones para ver si existe retracción o hundimiento. Este es un síntoma clave para su detección. Además, cualquier tipo de sangrado o hemorragia inesperada debe ser una señal de alerta, bien sea de cáncer de mama u otra enfermedad, pero en cualquier caso hay que acudir al médico cuanto antes.

¿INFLUYE EL FACTOR GENÉTICO?

Las mujeres con un familiar de primer grado (madre, hermana o hija) que hayan tenido un cáncer de mama, tienen un riesgo

algo mayor de padecerlo. Sin embargo, este no es un factor concluyente, ya que **solo alrededor del 7% de todos los casos de cáncer se originan a partir de defectos genéticos heredados.** Lo cierto es que la mayoría de los casos de cáncer de mama se diagnostican en edades comprendidas entre los 35 y los 80 años, aunque la franja de mayor riesgo está entre los 45 y los 65 años.

¿CÓMO SE CONFIRMA?

La mamografía y la ecografía proporcionan un diagnóstico de sospecha,

EXPLORACIÓN PASO A PASO

● FRENTE AL ESPEJO

Mira las mamas directamente y busca cambios en la textura, como hoyuelos, arrugas o piel que luzca como piel de naranja. También fíjate en los pezones y si ha habido cambios.

● TUMBADA EN LA CAMA

Con la mano detrás de la cabeza, presiona con firmeza haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama. Luego, palpa la axila. También presiona suavemente los pezones, verificando si hay secreción.

Distribuido para info@sqcommunication.com * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

pero para confirmar el cáncer es preciso hacer una biopsia de la zona. **La biopsia tiene como objetivo obtener una muestra de tejido de la zona sospechosa para su estudio.** Es la prueba más importante. A pesar de que no es posible prevenir el cáncer de mama, si hay algunos hábitos que pueden ayudarte. ¡Sigue leyendo!

1 COME SALUDABLE

Sige una alimentación rica en fibra, verduras y frutas frescas y proteínas.

En cuanto a cereales, mejor que sean granos enteros (cebada, trigo integral...). Y recuerda evitar las grasas animales (carnes rojas, huevos, manteca...). Los alimentos grasos no deben exceder el 25-30% de las calorías de nuestra dieta. También existen alimentos que, gracias a su poder antioxidante, tienen la capacidad de reducir el riesgo de padecer cáncer. Entre ellos se encuentra el brócoli, la zanahoria, los pimientos rojos o las algas.

2 PRACTICA EJERCICIO

No lèves una vida sedentaria, intenta practicar ejercicio al menos 30 minutos al día, aunque te

dé pereza. Esto te ayudará a oxigenar el cuerpo y limpiar las arterias. Y, a pesar de que llegue el mal tiempo, debes saber que es preferible que lo hagas al aire libre, ya que la vitamina D que se genera al exponerse al sol, es muy beneficiosa en la prevención. Una buena idea es pasear a ritmo ligero después de comer.

3 NO ABUSES DE LOS ANTICONCEPTIVOS

Es importante controlar el uso de anticonceptivos, ya que algunos estudios esta-

A PARTIR DE LOS 50 AÑOS LA MAMOGRAFÍA ANUAL SE DEBE REALIZAR SIEMPRE

blecen una relación directa entre su uso prolongado y un pequeño incremento del riesgo de padecer cáncer de mama.

Por ello, evita recurrir a ellos durante más de 5 años. También hay que tener precaución con los tratamientos hormonales durante la menopausia.

4 DAR EL PECHO AL BEBÉ TE PROTEGE

Es muy conveniente amamantar a los bebés durante al menos los 6 primeros meses y recomendable durante un año, ya que son varios los estudios hoy en día que ponen de manifiesto la relación existente entre dar el pecho a los bebés y la reducción de los factores de riesgo de padecer cáncer de mama.

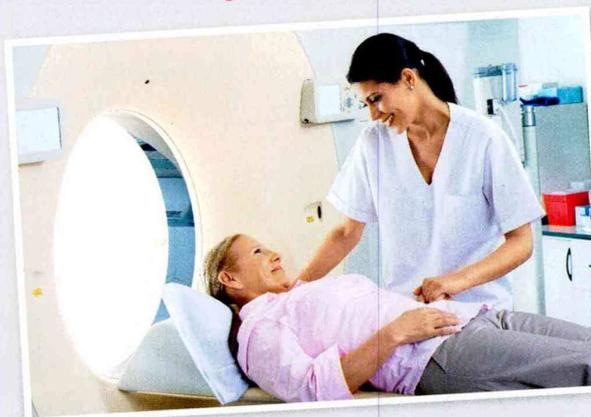
90%

LA MAMOGRAFÍA PERMITE DETECTAR CASI EL 90% DE LOS TUMORES

13%

13 DE CADA 10 MUJERES DESARROLLA CÁNCER DE MAMA A LO LARGO DE SU VIDA

MASTECTOMÍA SUBCUTÁNEA PREVENTIVA... ¿QUÉ ES?



• Una alternativa para contemplar

Cada 15 segundos en algún lugar del mundo, una mujer es diagnosticada de un cáncer de mama. Según los últimos datos disponibles de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en 2017, 6.573 mujeres fallecieron en España a causa del cáncer de mama. La mastectomía subcutánea de prevención es una técnica quirúrgica no mutilante, que consiste en la extirpación de entre el 80 y 90% del tejido mamario, con el que se previene la aparición del cáncer de mama en un 90% de los casos. Esta cirugía supondría un coste mucho menor que cualquier otro tratamiento.

• ¿Soy candidata?

En principio, los casos más claros para someterse a esta cirugía serían los que han dado positivo en los genes BRCA1 y BRCA2, que tienen un 80% de posibilidades de desarrollar la enfermedad. En el resto de casos, la

indicación está en discusión. Para el doctor Mato Ansorena, "hay otros factores de riesgo como la ausencia de lactancia, la menopausia precoz, los tratamientos hormonales sustitutivos, el sometimiento a radiación o ciertas enfermedades benignas de la mama, que son detonantes conocidos de este tipo de cáncer. Es decir, aplicar una mastectomía subcutánea debe valorarse caso a caso. Lo que debe prevalecer, ante todo es el deseo de la paciente".

• ¿En qué consiste?

En la mastectomía subcutánea de prevención solo se realiza un vaciado del tejido mamario potencialmente peligroso y se sustituye éste por una prótesis con las máximas garantías. La única señal visible de la operación es una cicatriz de unos cinco centímetros.

+INFO: Clínicas Mato Ansorena
Tel: 915 626 505
www.clinicasmatoansorena.com