

Prevención cáncer de mama

1. Necesidad de informarse

El cáncer de mama constituye uno de los grandes problemas médico-sociales de la actualidad, por su alta frecuencia y aumento progresivo en el número de mujeres que lo padecen.

Es preciso conocer que:

- Esta enfermedad es muy rara en mujeres menores de 35 años de edad. Las mujeres de 40 años y más, tienen riesgo de desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, la mayoría de los cánceres de seno ocurren en mujeres mayores de 50 años de edad y el riesgo es especialmente alto en mujeres mayores de 60.
- Además de la edad, otros factores que incrementan el riesgo de sufrir cáncer de mama son:
 - Historia personal de cáncer de mama u ovario.
 - Tener madre, hija o hermana que sufra o haya sufrido un cáncer de mama.
 - Ser joven (menor de 12 años) al iniciar la menstruación.
 - Comenzar la menopausia luego de los 55 años.
 - Sufrir de sobrepeso después de la menopausia o aumentar de peso como adulto.
 - Tomar anticonceptivos orales durante más de 5 años.
 - No tener hijos.
 - Concebir el primer hijo luego de los 30 años.
 - Usar actual o recientemente la Terapia de Reemplazo Hormonal por 5 años o más.

Los datos obtenidos de la realidad no deben motivar el miedo en la población, sino simplemente permitir que el conocimiento de algunos datos conduzca a un diagnóstico óptimo, que como resultado logre la curación.

El cáncer mama es una enfermedad curable cuando es diagnosticada en sus etapas.

2. ¿Cómo disminuir los factores de riesgo?

- Consumir alimentos con fibra, ya que ayuda a reducir la circulación de estrógenos. Alimentos ricos en fibras incluyen: pescados, vegetales y granos.
- Consumir frutas y vegetales. Dichos alimentos contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que la protegerán de un cáncer. Se recomienda comer cinco o más frutas o vegetales por día.
- Consumir soja. Algunos estudios sugieren que sustancias como la soja inhiben el desarrollo y crecimiento de células cancerosas. Buenas fuentes de soja incluyen tofu y leche de soja.
- Limitar la ingesta de grasa al 30 % de las calorías diarias. No más del 10 % de grasas saturadas.
- Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
- Realizar actividad física: caminatas, bicicleta, baile.
- Evitar la exposición a pesticidas.

3. La prevención

Hablemos claro: no hay actualmente una terapia de prevención, pero sí hay métodos de detección precoz que permiten la cura en quien lo desarrolle.

Entonces, ¿cómo realizamos ese diagnóstico precoz?

- Hasta los 40 años las mujeres deben ser examinadas por un médico cada 3 años y, luego, una vez por año.
- Las mujeres deben hacerse una mamografía entre los 35 y 40 años.
- Una mamografía cada 2 años entre los 40 y 49 años.
- Una mamografía por año a partir de los 50 años.

Por supuesto que estos son delineamientos generales pueden ser modificados si el médico por cualquier otro factor lo considere recomendable.

Se debe recordar que la mamografía es el método más idóneo para diagnosticar un tumor subclínico, es decir, cuando aún no tiene ninguna sintomatología

Gracias al avance tecnológico, los mamógrafos de alta resolución, hoy en día disponibles, pueden detectar un tumor de 6 a 8 años antes de su aparición clínica, pudiendo ser tratados con cirugías muy pequeñas, conservando la mama, su femeneidad, maternidad, salud y vida.

4. Autoexamen

La autoexploración sistemática permite detectar tumores más pequeños que los que puede detectar el médico o la enfermera, pues la mujer estará familiarizada con sus senos y podrá detectar cualquier pequeño cambio. En las revisiones ginecológicas, el médico comprueba que no exista ninguna irregularidad en las mamas, también que no haya ninguna inflamación de los ganglios linfáticos axilares.

Algunas recomendaciones para realizar la autoexploración:

- Debe realizarse después de la menstruación. Las mujeres menopáusicas deberán asociarla a un día del mes, pues conviene que se realice siempre en estados similares.
- La mujer debe estar tranquila y realizarla en el lugar que crea más adecuado. A algunas mujeres les parecerá más cómodo realizarla en el momento de la ducha, sin embargo, otras pueden preferir hacerla al acostarse.
- La manera más adecuada, para observar los cambios en las mamas, es situarse delante de un espejo, con los brazos caídos a ambos lados del cuerpo. Tendrá que observar la simetría de las mamas, el aspecto de la piel, el perfil, etc.
- Hay que buscar zonas enrojecidas, bultos u hoyuelos. El aspecto no debe recordar la piel de naranja. Los pezones y areolas no deben estar retraídos o hundidos.
- Una vez hecho lo anterior, tiene que repetir la operación pero con los brazos elevados sobre el cuello. Los senos deberán elevarse de la misma manera y, en esa posición, comprobar que no hay ningún bulto u hoyuelo.
- La palpación puede realizarse una vez enjabonada, en la ducha, o tumbada en la cama con una almohada debajo del hombro correspondiente al seno que se vaya a examinar. Conviene repetirla en distintas posturas: tumbada y de pie.
- Se debe utilizar la mano contraria a la mama que va a palparse. La presión será la suficiente como para reconocer bien el seno.

Se pueden realizar varios movimientos para la exploración:

- Con la yema de tres dedos hay que ir realizando movimientos circulares desde la parte más externa de la mama hacia el pezón, a modo de espiral.
- Otro movimiento que se puede realizar con los dedos es en forma de eses, ir recorriendo el seno de un lado al otro.
- El tercer movimiento es radial, comenzando desde el pezón hacia fuera.
- Conviene ser muy cuidadosa en la zona del cuadrante superior externo, pues están cercanos los ganglios axilares, y es ahí donde se detectan el mayor número de tumores.
- Hay que comprimir un poco el pezón y comprobar si se produce alguna secreción (avise al médico si esto es así, intente identificar el color de la secreción).
- Una vez explorada la mama, hay que realizar la exploración de la axila para intentar descubrir la existencia de bultos en esta zona.
- El examen se deberá realizar en las dos mamas y axilas.

Recuerde:

- Toda precaución tomada para proteger su salud nunca es excesiva.
- Ante la menor duda, concurra al médico de cabecera de su Obra Social.

¡ES EL TIEMPO MEJOR INVERTIDO!



OSAMOC

Obra Social Asociación Mutual
de los Obreros Católicos Padre Federico Grote