



Area de Educación Poblacional Comisión
Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

HOY ES ESENCIAL QUE TE INFORMES SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

De las múltiples investigaciones realizadas en prestigiosos centros de todo el mundo surge evidencia científica acerca de aquellos comportamientos que, de llevarlos a la práctica, favorecen una vida más saludable, y a la vez previenen de una serie de enfermedades entre las que están las cardiovasculares, diabetes y cáncer. Hablamos de los beneficios de una mejor alimentación, una vida físicamente activa, el control del peso a lo largo de la vida y el control médico periódico.

Especialmente, queremos compartir con ustedes, información acerca de todo aquello que está al alcance de cada mujer para cambiar la situación actual del cáncer de mama en nuestro país.

Porque en Uruguay, el cáncer de mama es, con sus 1800 casos nuevos por año, el cáncer más común en la mujer luego del cáncer de piel. Una de cada 10 mujeres puede llegar a desarrollarlo a lo largo de su vida.

Los registros además constatan que cada año dejan de vivir 650 mujeres por esta causa, constituyendo en nuestro país la segunda causa de muerte luego de las enfermedades cardiovasculares.

Estos datos estadísticos nos enfrentan a un grave problema que afecta la vida de las mujeres uruguayas, pero si repasamos entre nuestras conocidas, amigas, vecinas y personas queridas de nuestra propia familia podemos colocarle nombre y rostro a estos números.

Un cambio en nuestro estilo de vida puede revertir esta situación

Pero un cambio en nuestro estilo de vida puede revertir esta situación en aproximadamente un 30 a 40%. Sí, la información disponible evidencia que existe una serie de comportamientos que pueden influir positivamente en nuestras vidas, por esto, es importante comenzar dando importancia a los pequeños pero significativos cambios que deberíamos introducir en nuestras vidas. Lo siguiente sería que cada una nos planteáramos cuáles serían los posibles cambios a incorporar y, a partir de allí ponerlos en práctica.

En este camino hacia el mejoramiento de nuestra salud, es primordial estar atentos y conocer nuestro propio cuerpo. Hablamos de conocernos, familiarizarnos con lo que es para nosotras normal. A lo largo del ciclo de la vida el cuerpo cambia, pero si te conoces, si sabes cómo se ve tu piel, cómo son tus mamas y comprendes sus cambios normales, podrás darte cuenta si aparecen alteraciones inusuales. Si esto ocurriera, estarás más preparada para, ante cualquier alteración, concurrir inmediatamente al médico.

Este autoconocimiento y los controles periódicos del estado de nuestra salud son fundamentales para colaborar con la detección precoz, ya que cuanto más temprano se detecte el cáncer de mama, mejores son las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito. Es fundamental incluir en nuestra agenda el pedir hora con nuestro médico una vez al año. En esta visita el profesional realizará el examen clínico mamario y la orientación sobre cómo realizarse el reconocimiento de las mamas.

También, de acuerdo a la edad y antecedentes personales y familiares podrá indicar estudios como la mamografía.

Qué es la mamografía

Este es un examen de rayos X capaz de encontrar un tumor antes que sea palpable. Si bien en general se recomienda luego de los 40 años, el médico valorando cada caso podrá indicarlo antes de esa edad.

Otro estudio que se utiliza como complemento de la mamografía es la ecografía mamaria.

Factores de riesgo para el cáncer de mama

Sobre el tema de los diversos factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama, aquí queremos señalar que algunos son condicionantes que no podemos cambiar, pero se han estudiado otros que dependen de las opciones que marcan nuestro estilo de vida.

Entre aquellos factores que no podemos cambiar se encuentran el propio hecho de ser mujer y la edad, ya que las probabilidades aumentan con el transcurso del tiempo. Otros factores son los genéticos y antecedentes familiares es decir que madre, hermana o hija lo hayan desarrollado o que la propia persona haya padecido cáncer de mama con anterioridad. También se menciona el haber menstruado desde temprana edad (antes de los 12 años) y una menopausia tardía (después de los 55 años de edad).

Un primer embarazo luego de los 30 años y no haber amamantado son otros factores que aumentan el riesgo.

Por otra parte, existen factores que aumentan el riesgo, pero que se relacionan con las opciones que llevamos adelante en nuestra vida cotidiana, se ha identificado el sobrepeso o la obesidad. Esto es especialmente para las mujeres después de la menopausia o si el aumento de peso ha ocurrido en la edad adulta. Además, se ha evidenciado que el riesgo parece ser mayor si la grasa adicional se encuentra alrededor de la cintura. Se recomienda entonces alimentarse de forma saludable, mantener un peso adecuado durante toda la vida y evitar las subidas excesivas de peso.

Otro de los factores de riesgo es la falta de ejercicio o sedentarismo. Se ha comprobado que el ejercicio reduce el riesgo del cáncer de mama. Un estudio reveló que con tan sólo 1 a 2 horas de caminata a la semana se puede reducir el riesgo en un 18%. La sugerencia es incorporar más movimiento y actividad a tu rutina diaria, hacer ejercicio por cinco o más días por semana durante 45 a 60 minutos cada vez.

También se ha estudiado el aumento del riesgo de padecer cáncer de mama en relación con el consumo de bebidas con alcohol. Por esto, si se consume bebidas con alcohol, se recomienda limitar la ingesta.

Si hoy comenzamos incorporando a nuestra vida diaria pequeños cambios, es decir: aumentar poco a poco la actividad física que realizamos, mejorar la forma de alimentarnos, estar más atentos a las señales que nos envía nuestro cuerpo, en el corto y largo plazo disfrutaremos de todos los beneficios.

Si hoy comenzamos, nos sentiremos mejor y mejoraremos nuestra propia salud y también tendremos más beneficios en nuestro entorno más cercano, familia y amigos.