



Cáncer de Mama

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 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.

Pero hay mucho por hacer, porque cuanto más tempranamente se detecta, mayores son las posibilidades de un tratamiento eficaz.

Consulta médica periódica

Siempre es importante buscar orientación sobre los cuidados para conservar nuestra salud. Durante la consulta el profesional pregunta datos como edad y antecedentes de cada mujer y realiza el examen clínico mamario. En base a estos datos, el médico indicará los estudios necesarios de control como lo es la mamografía.

Mamografía

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.

Tu derecho

La Ley 17242 prevé un día de licencia especial paga al año para realizarte el PAP y/o la mamografía.

La ordenanza del MSP 402 dispone una mamografía sin costo a mujeres entre 40 y 59 años cada 2 años.

Autoconocimiento de las mamas

Es primordial estar atentas y conocer nuestro propio cuerpo. 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.

A lo largo del ciclo de la vida, tu cuerpo cambia.
Si sabes como se ven y se sienten tus mamas
y comprendes sus cambios normales
podrás darte cuenta si aparecen alteraciones inusuales.



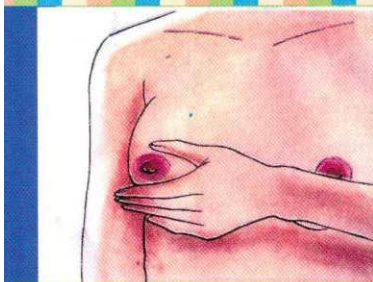
Frente al espejo

observa hundimientos, venas dilatadas,
bultos, irregularidades en los contornos y
cambios de coloración.



Recorre ambas mamas y axilas

con movimientos circulares
busca pequeños bultos duros,
cambios de volumen y temperatura.



Revisa la areola y el pezón

prestando especial atención a
secretiones o descamaciones.

Si detectas cualquier alteración consulta
inmediatamente al médico.

Factores de riesgo para el cáncer de mama

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

Factores que no podemos cambiar

Ser mujer y la edad: 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.

Factores relacionados con opciones de nuestra vida cotidiana

Se ha identificado el sobrepeso o la obesidad. Esto se refiere en especial 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 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.