

CADA DÍA MUERE UNA MUJER A CAUSA DEL CÁNCER DE MAMA

KAREN FERNÁNDEZ MONTERROSA

kfernandez@diarioextra.com

Foto: Gesline Anrango

El cáncer de mama es la principal causa de muerte en mujeres por la enfermedad en Costa Rica. Las estadísticas indican que se presentan más de 500 casos anuales en nuestro país y en promedio fallece una mujer diaria producto de este mal.



Luis Vega Zúñiga, nutricionista de la empresa Calvo.

Las muertes anuales en el mundo rondan el mismo número que en nuestro país y entre más industrializado sea el país mayor incidencia de casos se presentan, indicó el oncólogo Fernando Medina Trejos.

Además, se estima que una de cada siete mujeres desarrollarán cáncer de mama si logran vivir 80 años o más, lo que evidencia que es un problema bastante frecuente. La buena noticia es que pese a que hay más casos de cáncer de mama, hay una ligera reducción en la mortalidad debido a diagnósticos tempranos y mejores formas de combatir-

sospechan otros factores como son tener una menstruación muy joven - antes de los 12 años- y terminar la menstruación tardíamente -después de los 55 años-.

También, el haber tenido un cáncer in situ en la mama, le confiere mayor riesgo, así como haber tenido radiación en el tórax, por otros tipos de tumores, apuntó Medina.

Pero ¿cuándo es el periodo recomendable para practicarse el autoexamen? Al final de la menstruación es el periodo ideal para ello, pero hay que recordar que esto no disminuye la mortalidad por lo que lo mejor es hacerse el examen médico clínico y la mamografía.

"Hay mujeres que sustituyen éstos por el autoexamen y éste lo que ayuda es a detectar un poco antes, pero no a disminuir la mortalidad", agregó el especialista.

El examen clínico va a depender de los factores de riesgo y de la edad, sin embargo, en mujeres menores de 40 años el examen puede variar de entre cada uno a tres años. Si todo es normal no requiere ninguna otra situación, pero en mujeres con alto riesgo, sí es recomendable iniciar a partir de los 20 años con un examen médico anual y a partir de los 30 años con la mamografía. En casos de mujeres sin factores de riesgo, lo recomendable es hacerse las mamografías después de los 40 años.

IMPORTANTE CONSUMIR OMEGA 3

dichos exámenes para detectar prontamente la enfermedad y evitar la muerte el Grupo EXTRA se alió a productos Calvo para rifar el próximo 13 de agosto, con motivo del Día de la Madre, 20 mamografías y 50 canastas de productos de dicha marca.

Por eso, no desaproveche ésta oportunidad de salvar su vida y participe en la promoción llenando los cupones que aparecen a todos los días en DIARIO EXTRA y La Prensa Libre y depositándolos en las tiendas de Importadora Monge, los puntos de venta de Super Salon, en los distribuidores de DIARIO EXTRA en todo el país o en diferentes puntos de ventas de productos Calvo hasta el 8 de agosto.

El sorteo se transmitirá por Extra TV 42 el 13 de agosto a partir de las 3:00 p.m.



los.

La mujer actualmente es muy consciente de cuándo tiene que examinarse, de practicarse el autoexamen, la mamografía, y el examen médico. Esto ayuda a la detección temprana y entre más temprana, más posibilidades de curación.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo conocidos son los relacionados con los estímulos por estrógenos. La mujer que está expuesta mucho tiempo a estrógenos es la que más riesgos tiene de padecer la enfermedad. Otro factor, es la edad, obviamente entre más edad, más tiempo ha estado expuesta a los estrógenos y después de los 60 años, más casos se presentan, pero también se da en mujeres más jóvenes.

Otro elemento muy importante a considerar es la herencia. Si proviene de una familia donde varias mujeres han tenido cáncer de mama, se confiere un alto riesgo. Se

Por su parte el nutricionista y representante de productos Calvo, Luis Vega Zúñiga resaltó los beneficios del Omega 3 en la prevención del cáncer y principalmente de mama.

Vega indicó que los productos marinos está comprobado que contienen naturalmente el ácido graso y los atunes Calvo no son la excepción. Además, algunos otros atunes de la misma marca, están fortalecidos con otras propiedades como la Isoflavona.

Se ha comprobado desde el punto de vista médico y nutricional que el Omega 3 proveniente de los productos marinos son muy importantes para prevenir la enfermedad o fortalecer la dieta ya durante la aparición de la misma pues sus requerimientos del ácido graso aumentan.

También se ha comprobado que el Omega 3 ayuda a regular las enfermedades cardiovasculares, ayuda en procesos inflamatorios y regulaciones a nivel intestinal.

Ante la alta incidencia de casos en nuestro país y conscientes de la importancia de