

Abanicando con Criss Mora

Cáncer de mama

La detección temprana puede salvarle la vida. Situación del cáncer de mama en Costa Rica. Ocupó el primer lugar en muertes y casos nuevos de tumores malignos en la población femenina. Casi un 40% de las mujeres diagnosticadas con este mal, mueren a causa de éste cáncer.



El cáncer son células malignas que se multiplican y crecen en forma descontrolada. Algunas de éstas células pueden viajar a tejidos cercanos y a otras partes del cuerpo. Las células cancerosas pueden producir una pelota o endurecimiento llamado tumor. Existen tumores de dos tipos: benignos (no es cáncer), maligno (sí es cáncer).

¿Quiénes están en riesgo? Mujeres (los hombres aunque en menor porcentaje también pueden presentar cáncer de mama), aquellas que tuvieron la primera menstruación antes de los 12 años, menopausia tardía (después de los 55 años), antecedentes familiares de este cáncer, antecedente personal de cáncer de ovario o de útero (endometrio), utilización prolongada de estrógenos, mujeres sin hijos o primer embarazo después de los 30-35 años de edad (más frecuente entre los 40 y 65 años, muy raro antes de los 20 años), mujeres obesas o las que tienen lesiones fibroquísticas en las mamas asociadas a otros cambios.

¿CÓMO SE PREVIENE?

Para prevenir cualquier tipo de cáncer es importante:

- ▼ No fumar.
- ▼ Practicar ejercicio.
- ▼ Consumir frutas, verduras, pescado y cereales.
- ▼ Bajar el consumo de grasas.
- ▼ Evitar consumo de alcohol.
- ▼ La lactancia tiene un pequeño efecto protector.

DIAGNÓSTICO

Entre más temprano se detecte y diagnostique el cáncer de mama, más posibilidades hay de que el tratamiento tenga éxito, menos posibilidades de que pierda la mama en su totalidad y de que se produzcan muertes por esta enfermedad.

Cuando se encuentran alteraciones en el ultrasonido y en la mamografía, se puede realizar una biopsia que consiste en sacar tejido del tumor y observarlo en un microscopio para determinar si es benigno o maligno y de esta forma diagnosticar el cáncer.

TRATAMIENTO

Cirugía, quimioterapia (medicamentos), radioterapia (radiación).

¡Felicitaciones a la empresa Avon de Costa Rica por la responsable cruzada que está realizando "Aprendo por mi vida", que busca educar y capacitar a más de 460 mil mujeres sobre la importancia de realizar el autoexamen de mama en forma periódica y correcta para detectar a tiempo el cáncer de mama.

Yo porto el lacito rosado en honor a mi entrañable hermana gemela quien está en tratamiento por cáncer de mama en Washington, Estados Unidos, y como un llamado a las mujeres de Costa Rica que tomen conciencia, aprendan y actúen antes de que sea tarde.