

• Realidad nacional sobre cáncer de mama:

MAYOR DETECCIÓN DE CASOS EN EDAD POSTMENOPÁUSICA

El cáncer de mama es el crecimiento descontrolado de células anormales que puede desarrollarse en una de las tantas áreas de los senos, como los conductos que llevan la leche al pezón, los pequeños sacos que la producen (lobulillos) y el tejido no glandular.

Además, el riesgo de una mujer de desarrollar cáncer de seno aumenta con la edad y según datos otorgados por el ginecólogo-oncólogo del Hospital Metropolitano, Kenneth Loaiciga por año se detectan 23 casos de cáncer de mama por cada 100 mil mujeres en nuestro país, de los cuales lastimosamente casi el 50% ya está en etapas intermedias y avanzadas, lo cual reduce las probabilidades de sobrevivir.

"El pánico a esta enfermedad y su tratamiento hace que algunas mujeres

En su mayoría, los casos llegan a detectarse en mujeres que sobrepasan los 45 años de edad. Así lo confirmó el Dr. José Baptista, coordinador de Oncología del (ICOT, quien explicó que los casos de cáncer de mama se empiezan a ver en la tercera década de la vida, siendo edades entre los 45 y 49 años los picos más altos de detección.

Según Baptista, factores como la edad postmenopáusica (50-65 años), baja fertilidad, periodo menstrual largo, el embarazo tardío y la historia familiar inciden en el desarrollo del cáncer de mama en muchas mujeres.

ALARMANTE

En el mes del cáncer mama, diversos sectores se unen haciendo un llamado para concienciar a la población en general, instando a todos a la prevención y detección a tiempo de una enfermedad que en sus primeras fases puede ser curable.

Existen datos nacionales que ponen en evidencia la realidad de esta enfermedad y permiten conocer y trabajar sobre el tema de una forma responsable.

Sin embargo, es necesariamente fundamental aumentar la conciencia en cuanto a lo indispensable de la prevención en la sociedad.

De acuerdo con la Memoria internacional de Ministerio de Salud, publicada hace un par de años, este tipo de cáncer ha venido en aumento ocupando un segundo lugar con 42.71 casos por cada 100 mil personas siendo la provincia de San José la número 1 en las estadísticas.

Es importante que las personas tengan un estilo de vida saludable, practicando ejercicio, evitando la ingesta de licor diaria, realizándose el autoexamen y acudiendo a consulta médica periódicamente.

TOME NOTA Y PÓNGALO EN PRÁCTICA

Según la Sociedad Americana del Cáncer es recomendable que las mujeres sigan estos 3 importantes pasos para contribuir con la detección temprana:

1. Mamografía: Este es un examen que se recomienda a todas las mujeres de 40 años o más, realizarlo una vez al año, pues según indican es la mejor manera para detectar el cáncer de seno en su etapa inicial.

Sin embargo, si se tienen antecedentes cancerígenos en la familia, deberá consultar a su médico sobre un plan personal de mamografía.

2. Examen Clínico del Seno: Parte de las recomendaciones preventivas es acudir periódicamente al médico, por lo que entre los 20 y 39 años de edad, un profesional de la salud deberá hacerle un examen de los senos al

3. Autoexamen de los senos: Si usted no ha tomado el hábito de realizarse el autoexamen mensualmente, tome nota y póngalo en práctica pues esta es una de las herramientas que le ayudarán a evitar formar parte del grupo de mujeres que padecen el mencionado mal.

Comience a los 20 años de edad, examínese usted misma los senos una vez al mes, si encuentra una masa (protuberancia), endurecimientos o algún otro cambio en sus senos, consulte inmediatamente a su médico, ya que la mayoría de los tumores no son cancerosos, y usted no lo sabrá hasta que consulte a su médico.

Durante este mes de Octubre 3M en alianza con el Hospital Metropolitano se unen haciendo un llamado a la detección temprana con su Campaña "Cero Excusas", en la cual se donarán 140 mamografías a todas esas mujeres que han tenido alguna excusa para realizarse este importante examen.

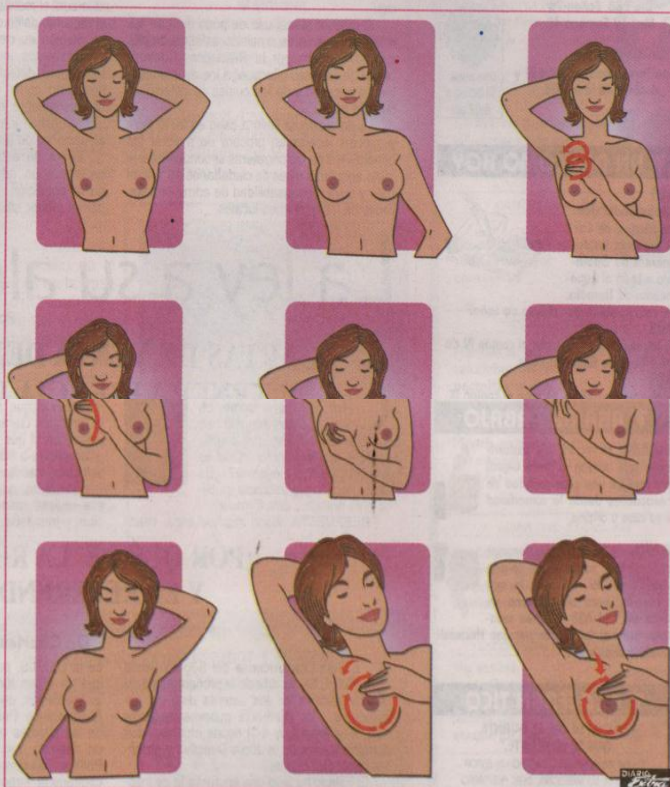
CÓMO HACERSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA

1. Párese frente a un espejo que sea lo suficientemente grande como para ver sus senos con claridad. Revise cada seno para detectar cualquier anomalía. Revise que no haya arrugas, hoyuelos o descamación en la piel. Busque cualquier secreción de los pezones.

2. Prestando mucha atención al espejo, junte las manos detrás de la cabeza y empujelas hacia adelante.

3. A continuación, presione las manos firmemente sobre las caderas e inclínese ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia adelante.

Siga los pasos 2 y 3 para determinar cualquier cambio en la forma o el contorno de sus senos. A medida que sigue estos pasos, debe sentir que los



músculos del tórax se contraen.

4. Presione ligeramente cada pezón para determinar si hay secreción.

5. Ahora recuéstese, el tejido mamario se extiende uniformemente sobre el pecho, entonces como se muestra en el dibujo coloque uno de sus brazos sobre la cabeza y una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Esta posición alisa el seno y facilita el examen.

Utilice las yemas de los dedos de la otra mano para revisar el seno y el área circundante con firmeza, cuidado y detenimiento.

Algunas mujeres prefieren usar loción o talco para ayudar a sus dedos a deslizarse más fácilmente sobre la piel. Busque cualquier bulto o masa extraña debajo de la piel. Palpe el tejido presionando los dedos en áreas pequeñas y superpuestas que sean de tamaño similar al de una moneda de diez centavos. Para asegurarse de cubrir todo el seno, tómese su tiempo y

siga un patrón definido: líneas, círculos o cuñas.

Algunas investigaciones sugieren que muchas mujeres se hacen el autoexamen más a fondo cuando utilizan un patrón de líneas (como se ven en el dibujo) o franjas hacia arriba y hacia abajo.

Otras mujeres se sienten más cómodas con otro patrón. Lo importante es cubrir todo el seno y prestar atención especial a la zona entre el brazo y la axila, incluida la axila misma. Revise la zona sobre el seno hasta la clavícula y siga hasta el hombro.

● **Líneas:** Comience por la zona de la axila y desplace los dedos hacia abajo poco a poco hasta que se encuentren debajo del seno. Luego mueva los dedos ligeramente hacia el centro y regrese lentamente hacia arriba. Siga subiendo y bajando hasta que haya cubierto toda el área.

● **Círculos:** Comenzando con el extremo exterior del seno, mueva los

dedos lentamente alrededor de todo el seno trazando un círculo. Desplácese alrededor del seno en círculos cada vez más pequeños para acercarse cada vez más al pezón. No olvide revisar la axila y la parte superior del pecho también.

● **Cuñas:** Comience por el extremo exterior del seno y mueva los dedos hacia el pezón y de regreso al extremo exterior. Revise todo su seno y cubra secciones pequeñas, con forma de cuña, por vez. Asegúrese de revisar la zona de la axila y la parte superior del pecho.

La sociedad americana de cáncer recomienda usar tres niveles distintos de presión para examinar sus senos:

● **presión ligera** - para examinar el tejido más cercano a la piel

● **presión media** - para palpar un poco más profundamente

● **presión firme** - para palpar el tejido más profundo cercano a las paredes del tórax.