

# MUEREN 238 TICAS AL AÑO A CAUSA DE LA ENFERMEDAD

**KAREN FERNÁNDEZ  
MONTERROSA**

kfernandez@diarioextra.com

Fotos. Víctor Benavides

El cáncer de mama es el tipo más frecuentes a nivel mundial y es la principal causa de muerte entre las mujeres costarricenses.

Cada año hay 543 pacientes nuevas, de las cuales mueren 238 al año, según cifras del 2007. Eso significa que se diagnostican tres pacientes nuevas por día, esa es una cifra alarmante e igual número mueren diariamente a causa de la enfermedad.

Las mujeres tenemos una posibilidad más alta que los hombres de padecer la enfermedad, debido a que tenemos un porcentaje mayor de grasa en las mamas, sin embargo, los hombres no escapan de este mal, aunque en muchísimo menor grado.

"Tenemos que quitarnos la idiosincrasia del tico de dejarlo todo para última hora y tomar acciones hoy mismo. La enfermedad es asintomática en sus inicios, así que debemos practicar el autoexamen y estar pendientes de cualquier cambio en nuestros senos o sus alrededores



Carol Tasies, enfermera oncológica de Roche.

para ante cualquier señal de que algo podría andar mal reaccionar y detectarlo a tiempo. No podemos dejarnos vencer por el miedo a descubrir algo y entonces no examinarnos, es mejor descubrirlo a tiempo y no cuando ya no hay nada que hacer por salvar la mama o incluso la vida", indicó Carol Tasies, enfermera oncológica de Roche..

## FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

- \* Sexo: Más casos en las mujeres.
- \* Edad: El 60 % de los tumores de mama ocurren en mujeres mayores de 50 años. Pero menores de esa edad también pueden padecerlo.
- \* Genes: Entre el 50 % y el 60 % de mujeres que han heredado algunos genes mutados pueden desarrollar el cáncer antes de los 70 años.
- \* Raza: Más frecuente en las mujeres de raza blanca, pero mata con más facilidad, es más agresivo en las de raza negra.
- \* Periodos menstruales: Si tuvo la primera menstruación antes de los 12 años o aquellas con una menopausia tardía después de los 55 años tiene mayores probabilidades de padecer la enfermedad.
- \* Antecedentes familiares: Mujeres que hayan tenido alguna persona de su familia en el primer grado de consanguinidad con la enfermedad como la mamá, una hermana,

una hija... duplican el riesgo.

- \* Antecedentes personales de enfermedad benigna: Mujeres que han tenido quistes, calcificaciones, entre otras cosas similares deben poner más atención porque podrían tender a convertirse en cáncer.
- \* Antecedentes personales de cáncer de mama: Si tuve en una mama, puedo perfectamente desarrollarlo posteriormente en el otro seno o incluso en la misma en la que ya lo tuve.
- \* Antecedentes de tratamientos con radiación: Aquellas que en algún momento fueron irradiadas en alguna parte del tórax aumentan su riesgo.

## FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- \* Terapia hormonal sustitutiva: Tratamientos con estrógenos. La enfermedad va combinado con las cargas hormonales que manejamos las mujeres.
- \* Primer embarazo tardío: Mujeres que no han tenido su primer hijo antes de los 30 años aumentan el riesgo de padecer la enfermedad, pero no en un porcentaje muy alto. Las mujeres que tuvieron sus hijos antes de esa edad tienen la ventaja de que tuvieron ausencia de la menstruación durante los nueve meses y durante el periodo de lactancia lo que las ayudó a no tener la carga hormonal normal durante esos periodos.

- \* Alcohol: Su consumo durante años está claramente vinculado al riesgo elevado de cáncer de mama.
- \* Exceso de peso: Se asocia con la enfermedad porque se dice que hay células del tejido graso que tienden a convertirse en estrógenos.
- \* Uso de anticonceptivos orales: Los últimos estudios dicen que si bien no es un riesgo altísimo, sí constituye un riesgo.
- \* Evitar la lactancia materna: Eso es contraproducente porque durante este periodo hay ausencia de menstruación y por ende de carga hormonal.
- \* Falta de ejercicio: Se dice que quienes practican ejercicio regularmente lo padecen con menos frecuencia.

## SÍNTOMAS

*¿Cómo nos puede hablar nuestro cuerpo? ¿Qué le puede estar diciendo para darme cuenta que las cosas no están bien?*

- \* Abultamiento en el seno o en la axila: Todas conocemos nuestro cuerpo. No debemos tener vergüenza de conocernos, es una obligación. No debe haber ningún abultamiento ni en las mamas, ni en las axilas, ni en la clavícula.
- \* Retracción del tejido: Como un camanense o agujero en el seno. ¿Por qué se da? Porque resulta que el tumor está creciendo y está succionando la piel y apoderándose

se de ella.

- \* Inflamación de alguna parte del seno.
- \* Cambios en la piel: No debemos tener piel conocida como "cáscara de naranja". Si lo tenemos es una súper alerta, prácticamente nos está confirmando que tenemos cáncer de mama. Por eso no debemos esperar a que todo el seno esté con la piel así.
- \* Pérdida de peso inexplicada.
- \* Dolor, cambios o retracción del pezón: Nunca debe presentar ninguno de éstos tres elementos.
- \* Enrojecimiento o descamación de la piel del pezón.
- \* Secreción por el pezón que no sea de leche materna: Al estriparlo nunca debe salir ningún líquido que aparente sangre o pus. Si es así, vaya de inmediato al médico.

## CUIDADOS QUE HAY QUE TENER

- \* Autoexamen mensual: Realízselo el séptimo día después de que le vino la menstruación. Las que no tienen menstruación elegir una fecha específica y hacérselo todos los meses en esa fecha. Tarda cinco minutos como máximo.
- \* Visita anual al médico: En el le practican el Papanicolau y examen físico completo.
- \* Mamografía anual para toda mujer mayor de 40 años y ultrasonido en mujeres jóvenes con alto riesgo.

## ¿CÓMO REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA?

### ACOSTADA

▼ Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga el brazo derecho debajo de la cabeza.

▼ Con la mano izquierda extendida, examínese con la yema de los tres dedos de en medio, recorra la mama buscando alguna pelotita dura.

▼ Examínese haciendo presión leve, moderada y firme en cada área del seno, usando pequeños movimientos circulares.

▼ Ahora hágalo de arriba a abajo.

▼ Presione el pezón y observe si presenta alguna secreción.

▼ Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cue-

llo (clavícula) y en la axila.

▼ Repita los pasos en el seno izquierdo.

### FRENTE AL ESPEJO

▼ Mire sus senos cuidadosamente, buscando cambios en forma, tamaño y apariencia.

▼ Observe si ve arrugas, hoyuelos, salpullido en la piel o pezón, alguna secreción o si nota cualquier cambio fuera de lo normal.

### EXAMINE SUS SENOS EN CUATRO PASOS:

▼ Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo.

▼ Con las manos sobre la cabeza.

▼ Con las manos en las caderas, presionando firmemente para flexionar los músculos del pecho.

▼ En la misma posición, inclínese un poco hacia adelante.

\* Fuente: Volante de Poett.

### SITIOS MÁS FRECUENTES QUE AFECTA EL CÁNCER DE SENO

- ▼ Cerebro
- ▼ Piel
- ▼ Pulmón
- ▼ Hígado
- ▼ Suprarrenales
- ▼ Hueso



Campo Pagado

## ¡Vamos cambiando las cosas!

El PASE logró la aprobación de una ley que le otorga fondos a los deportistas especiales para que nos sigan representando en el mundo y llenando de orgullo a todas y todos los costarricenses.



Con alma de lucha

<http://partidopase.org>

Escríbanos: [partidopase@gmail.com](mailto:partidopase@gmail.com)

Tel: 2214-6110

Firma responsable: Rita Chaves - Ced: 1-996-020

## ¿CÓMO REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA?

### ACOSTADA

▼ Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga el brazo derecho debajo de la cabeza.

▼ Con la mano izquierda extendida, examínese con la yema de los tres dedos de en medio, recorra la mama buscando alguna pelotita dura.

▼ Examínese haciendo presión leve, moderada y firme en cada área del seno, usando pequeños movimientos circulares.

▼ Ahora hágalo de arriba a abajo.

▼ Presione el pezón y observe si presenta alguna secreción.

▼ Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cue-

llo (clavícula) y en la axila.

▼ Repita los pasos en el seno izquierdo.

### FRENTE AL ESPEJO

▼ Mire sus senos cuidadosamente, buscando cambios en forma, tamaño y apariencia.

▼ Observe si ve arrugas, hoyuelos, salpullido en la piel o pezón, alguna secreción o si nota cualquier cambio fuera de lo normal.

### EXAMINE SUS SENOS EN CUATRO PASOS:

▼ Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo.

▼ Con las manos sobre la cabeza.

▼ Con las manos en las caderas, presionando firmemente para flexionar los músculos del pecho.

▼ En la misma posición, inclínese un poco hacia adelante.

\* Fuente: *Volante de Poett.*

### SITIOS MÁS FRECUENTES QUE AFECTA EL CÁNCER DE SEÑO

- ▼ Cerebro
- ▼ Piel
- ▼ Pulmón
- ▼ Hígado
- ▼ Suprarrenales
- ▼ Hueso

