

# Octubre fue el mes de la concientización contra el cáncer de mama

El pasado 19 de octubre se celebró el Día Mundial contra el Cáncer de Mama, por lo que durante todo el mes se realizaron actividades con el objeto de crear conciencia en la sociedad costarricense sobre la información, la prevención, el diagnóstico temprano y la importancia del auto examen de mama.

Según el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), en el país más de mil mujeres han sido diagnosticadas con cáncer de mama en lo que va del año, y el año pasado 299 mujeres murieron a causa de

esta enfermedad. Este mal disminuye 21 años de vida en las mujeres, ya que la esperanza de vida es de 57 años, y de una mujer sana 78 años.

Entre las acciones que ha tomado la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), contra el cáncer de mama ha sido capacitar a su personal técnico en radiología para mejorar el diagnóstico de este tipo de cáncer, además durante el mes pasado se realizó un "consultorio abierto" en sus oficinas centrales, en San José, donde atendieron dudas y brindaron información.

Cuando se detecta alguna masa sospechosa en las mamas de la paciente, se les brinda la atención por medio de la Clínica de mama, enviándole los estudios respectivos como mamografías y ultrasonido de mamas, de resultar positivo uno de estos exámenes, se le gestiona la referencia al Servicio de Oncología del hospital Rafael Ángel Calderón Guardia, para que reciba la atención en forma oportuna.

Sin embargo, la manera más eficaz de luchar contra el cáncer de mama es la prevención temprana, realizarse el autoexamen de mama cada mes, llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio y llevar un estilo de vida saludable son algunas de las recomendaciones de los especialistas de la CCSS.

