

# SOLIDARIOS CON LAS MUJERES QUE PADECEN DE CÁNCER DE MAMA

LIC. ARIANNA RODRÍGUEZ

HIDALGO

Trabajadora Social de Servisalud/  
Coopesalud RL

**E**l cáncer de seno es una de las principales causas de enfermedad y muerte en las mujeres en Costa Rica y algunos países del mundo. Se puede presentar a cualquier edad, pero el mayor riesgo se da después de los 35 años.

Realice el examen una vez al mes, una semana después del inicio de la menstruación, si no menstrúa (menopausia), elija un día fijo, cada mes, para realizárselo.

Cómo realizar el autoexamen de mama:

1. Con buena iluminación y frente a un espejo ponga ambas manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe las mamas, sus formas, tamaños, si hay pelotas o zonas hundidas, cambios en la textura, coloración de la piel y posición del pezón.

2. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza levantando el codo.

3. Con su mano izquierda y con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.

4. Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida.

5. Examine el pezón. Siempre, en igual posición, con su dedo pulgar e índice. Presione suavemente, observe si hay salida de pus o sangrado.

6. Examine la axila con la yema de los dedos, en forma circular.

Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda por detrás de la cabeza, elevando el codo, y siga los pasos anteriores (3-4-5-6).

Acuéstese y ponga una almohada

bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.

Con la mano izquierda y con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.

9. Continúe dando la vuelta de la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida.

10. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, y siga los pasos anteriores (7-8-9).

Reducción del riesgo del cáncer de seno



El ejercicio puede reducir el riesgo, estimular el sistema inmune, reducir el aumento de peso, aliviar los efectos secundarios del tratamiento y aumentar la posibilidad de supervivencia.

No hay manera alguna de prevenir el cáncer de seno, pero sí reducir los factores de riesgo. Los expertos recomiendan mantener un estilo de vida sano que busque el equilibrio entre el aspecto físico, mental y espiritual, además de realizarse chequeos médicos y exámenes de detección.

Aspectos físicos:

- Mantener una dieta sana y nutritiva
- Se recomienda incluir aceites de oliva, de canola y sésamo en la dieta.
- Tome una multivitamina diariamente.
- Hacer ejercicios con regularidad.
- Trate de controlar el peso

- Consuma una cantidad limitada de alcohol si lo hace, si no evítelo.

- Trate de no fumar ni consumir tabaco.

- Chequeos médicos y exámenes de detección.

Aspecto mental:

Mantenga una actitud positiva en el proceso de diagnóstico y curación, es importante contar con el apoyo emocional de la familia, parientes y amigos cercanos.

Aspecto espiritual:

Independientemente del credo religioso, se recomienda a la mujer que está pasando por este momento que realice mucha oración, meditación y que asista a grupos organizados de la comunidad.

Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir el riesgo, estimular el sistema inmune, reducir el aumento de peso, aliviar los efectos secundarios del tratamiento y aumentar la posibilidad de supervivencia, además de que reduce la depresión, la ansiedad y la fatiga. Consuma alimentos ricos en folato, como el hígado de ternera, lentejas, frijoles blancos, garbanzos, espárragos, espinacas y frijoles negros, este componente según estudios previene la aparición de cáncer.

Susan G Komen, organización a nivel mundial activista por la lucha contra el cáncer de seno, le recomienda lo siguiente: cuanto antes se detecte el cáncer mama, mayor será la oportunidad de sobrevivir.

Conozca que riesgo corre, hable con su familia para saber que riesgo corre y con su doctor para someterse a exámenes de detección: hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años. Examen clínico después de los 20 años de edad, cada tres años y después de los 40 años de manera mensual.