

REINIA POR DE MUJERES CON CANCER DE MAMA TENÍAN ANTECEDENTES FAMILIARES

• Autoexamen sigue entre las recomendaciones que dan los médicos.



Alimentarse bien y hacer ejercicio reduciría los riesgos ya que un mayor porcentaje de mujeres con riesgo son aquellas que están en sobrepeso.

EFRÉN LÓPEZ
MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr
Fotos: Melissa Fernández

En Costa Rica hay un promedio de 48 mujeres que sufren de cáncer de mama por cada cien mil habitantes y según los últimos datos estadísticos del Ministerio de Salud, están muriendo por año, 12 por cada cien mil personas, un dato que preocupa a las autoridades que insisten en la prevención para las mujeres mayores de 50 años y en grupos de riesgo debido a que muchas de ellas lo padecen por antecedentes familiares.

Según ese mismo infor-

me, otro de los datos importantes que levantan la alerta es que entre 20 y 30 por ciento de las pacientes con cáncer tienen un antecedente familiar, por lo que se invita a todas las mujeres a que conozcan el pasado de sus tías, primas, madres o abuelas, para así actuar a tiempo.

CUIDADO

Las mujeres deben tener constantes chequeos, principalmente cuando existan abultamientos en la axila, en los senos o sobre la clavícula. "La mujer siempre debe conocer su cuerpo y no tiene que tener miedo de ir al médico, porque si va a tiempo, eso le podría salvar la vida", manifestó la doctora Ma-



"Nunca se debe bajar la guardia y ser responsables con la salud. Las mujeres y hombres con sobrepeso o con antecedentes familiares tienen que estar en constante monitoreo", María Luisa Ávila, médica infectóloga.

ría Luisa Ávila.

Ávila, informó que el mayor porcentaje de las mujeres en grupos de riesgo son aquellas con sobrepeso, porque su condición hace que se de un aumento del tejido adiposo y este impide que el autoexamen se facilite.

Otra de las causas es por el exceso de grasa porque es más complicado de detectarlo por ultrasonido, aunque al final si se logra, la posibilidad no es igual al de una mujer con menos grasa en sus senos.

En el caso de los hombres estos tienen cien veces menos posibilidades de tener cáncer de mama, pero no están exentos, principalmente esos que padecen de obesidad.

Desde el año 2000 se nota un incremento en la incidencia de la enfermedad en mujeres entre 30 y 35 años y según autoridades médicas, lo ideal para tener una mejor calidad de vida y disminuir los riesgos, se debe disminuir el consumo de licor, no fumar, hacer ejercicio y alimentarse sanamente.



Las mujeres se tienen que hacer el autoexamen ocho días antes y ocho días después de la menstruación y las mujeres que ya no tienen deben escoger un día al mes para realizárselo.

ATENCIÓN A ESTAS SEÑALES

- Cuando percibe que el pezón pierde su posición original
- Al ver piel de naranja en el seno
- Al sentir pelotas en sus bustos o axila
- Cuando los pechos se ven asimétricos