

# PREVENGA FÁCIL EL CÁNCER DE MAMA

# “LES DA MUCHO MIEDO”

◆ JAZMÍN RIVERA

jarivera@lateja.co.cr

Tanto es el miedo que les da encontrarse una pelotita en los senos que las mujeres prefieren no hacerse el autoexamen de mamas.

“Sólo un 25% de ellas se lo realizan porque les da mucho miedo. La ventaja de hacerse el autoexamen es que de aparecer algo extraño, podría tener curación”, asegura la senóloga Marisel Aguilar.

En el Día Internacional del Cáncer de Mama, La Teja hace un llamado a las mujeres mayores de 20 años para que mensualmente se revisen el estado de sus pechos. Los hombres también deben de hacerlo. (Ver recuadro).

Este cáncer es la principal causa de muerte entre las ticas y en el mundo cada tres minutos se diagnóstica un caso nuevo en una mujer: “La mama no es una superficie plana, se sienten tejidos mamarrios, grasa, vasos sanguíneos; hay pelotitas normales, lo importante es la forma de esas pelotitas, si se siente dura es algo problemático”.

No basta con revisarse sólo la mama, revise debajo de sus axilas. El autoexamen se hace entre el día 5 y 10, contando el primer día que le empezó la menstruación.



ARCHIVO GN

Hoy se celebra en todo el mundo el Día del Cáncer de Mama.

## HAGA LOS TRES PASOS

**1. En la ducha:** Mueva los dedos con jabón por toda la mama. Con la mano derecha examine el pecho izquierdo, el

otro brazo va sobre la cabeza.  
**2. Ante un espejo:** Mire sus mamas con los brazos colocados en la cintura, luego

súbalos bien alto, por encima de la cabeza. Busque cambios en el contorno de cada mama, hinchazón o camanance.

**3. Acostada:** Examine cada seno con un movimiento circular, desde los bordes hacia el pezón o de arriba hacia abajo.

## HOMBRES CADA 3 MESES

Los hombres no se escapan a morir de cáncer de mama. Aunque es menos común, por cada 100 mujeres con cáncer, un hombre lo padece. Es importante que cada 3 meses se autoexaminen.

“Es más peligrosa una pelotita en un hombre que en una mujer. El 70% de las que aparecen son malignas”, dice la especialista Marisel Aguilar. Los pasos para el examen del hombre son iguales a los de la mujer y se tienen que hacer por sí mismo para sentir alguna anomalía.

