



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

## Cáncer de mama mató a 416 costarricenses en 2021: sepa cómo cuidarse

Este tipo de cáncer sigue siendo el de mayor impacto en el país, según datos del Ministerio de Salud

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

19 de octubre 2022, 12:54 p.m.

El cáncer de mama sigue siendo el más mortal entre las costarricenses y uno de los más comunes, junto con el cáncer de piel. Solo en el 2021 esta enfermedad cobró la vida de 416 mujeres, el 55% de las cuales tenían entre 40 y 69 años, según datos de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud.

La cifra de fallecimientos representa 11 muertes menos de las vistas en 2020, cuando hubo 427. La provincia con mayor tasa de mortalidad por cáncer de mama es Cartago, donde en los últimos años llegó a 18,44 decesos por cada 100.000 mujeres.

Publicidad

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, que se conmemora este 19 de octubre, *La Nación* comparte formas para la detección temprana de esta enfermedad y que ayudan a bajar el riesgo.

**LEA MÁS: Muertes por cáncer de mama muestran ligero aumento entre 2020 y 2021**

**Cuidado que va más allá de un autoexamen**



Realizarse ultrasonidos y mamografías para una detección temprana es una de las formas de cuidarse de las complicaciones desarrolladas por el cáncer de mama. (Cortesía)

**LEA MÁS: Cáncer de mama: ¿por qué el autoexamen no es suficiente para una detección temprana?**

Hasta hace unos pocos años, era muy común escuchar del autoexamen de los senos como la receta por excelencia contra el cáncer de mama. Ya no es así. Aunque esta práctica no se desaconseja, especialistas e investigadores en el tema indican que dejó de ser suficiente para lograr una detección temprana de este tipo de tumor y así ofrecer un tratamiento oportuno.

¿Por qué el autoexamen es insuficiente? Son varias las razones. Por un lado, porque, por más autoconocimiento que tengamos de esta parte del cuerpo, las mujeres no tienen la habilidad de palpar cosas que un profesional en salud sí puede sentir. Por otro lado, hay exámenes como ultrasonidos y mamografías con capacidad de detectar anomalías más pequeñas que las que pueden descubrir las manos.

Además, ya para cuando algo puede palparse es porque el tumor o anomalía ha crecido mucho y la idea es detectar la irregularidad lo más pronto posible. Una detección temprana minimiza los riesgos de tener enfermedad grave y morir y aumenta las probabilidades de supervivencia.

“No estamos diciendo que no se haga. El autoconocimiento es muy importante y nos permite detectar cambios. Es un llamado a saber que hay otras opciones”, destacó en una entrevista previa Lidieth Carballo, asesora de temas de salud de la mujer en la Gerencia Médica de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

El Ministerio de Salud indicó este miércoles algunas pautas para tomar en cuenta este mal.

- Asistir a consultas médicas con regularidad, que impliquen una mamografía cada dos años en mujeres mayores de 40 años.
- Realizar una autoexploración mamaria mensualmente y si observa algún cambio, acudir al médico.
- Llevar una alimentación balanceada.
- Practicar ejercicio.
- Evitar el cigarro y el consumo de licor.

Anteriormente, la CCSS había hablado de estos otros en la misma línea.

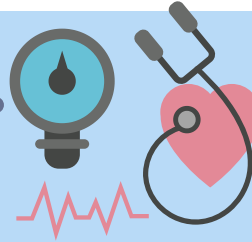
# ¿Cómo detectar temprano un cáncer de mama?

## 1.



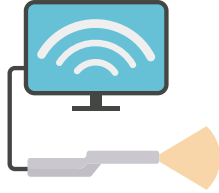
Sí, realícese el autoexamen todos los meses, pero no se quede con eso.

## 2.



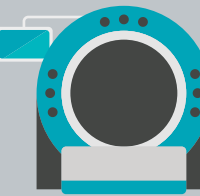
Que un profesional de la salud le realice un examen mamario profesional. Procure hacerlo una vez al año.

## 3.



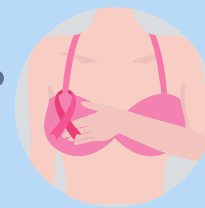
Si es menor de 40 años y tiene factores de riesgo y antecedentes familiares, hágase un ultrasonido una vez cada dos años.

## 4.



Si tiene 50 años o más hágase una mamografía cada dos años. El médico indicará si debe ser más seguido.

## 5.



Siga al pie de la letra las indicaciones de su médico.

FUENTE: CCSS. DISEÑO/LA NACIÓN.

El ejercicio es parte trascendental de estas recomendaciones porque ayuda a bajar el riesgo de desarrollar este mal. En 2002, un análisis de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard y del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (NCI, por sus siglas en inglés) tomó en cuenta nueve estudios científicos con 755.459 adultos a los que se les dio seguimiento durante un promedio de 10,1 años. Los resultados fueron publicados en la más reciente edición de la revista *Journal of Clinical Oncology*.

Según el reporte, el ejercicio moderado reduce un 6% el riesgo de tumores en el seno y el vigoroso lo reduce en un 10%. Esta medida no es perfecta y por eso no debe usarse por sí sola.

**LEA MÁS: [Cáncer de mama triple negativo: alta mortalidad en mujeres jóvenes](#)**

## No hay receta única

El epidemiólogo Roy Wong expresó que en los últimos años es mucho lo que ha avanzado el conocimiento sobre esta enfermedad, y, con ello, muchas formas de tratarla. Esto se debe a que, pese a que es el mismo lugar del cuerpo humano, este tumor puede tener diferentes características.

“Antes solo se le podía decir a la paciente ‘usted tiene cáncer de mama’, hoy se pueden buscar otras cosas para hacer más detallado todo. Hoy sabemos que hay subtipos específicos, y que no todos se comportan igual y por ello no requieren el mismo tratamiento. Antes solo sabíamos si había o no presencia de células cancerosas. Hoy sabemos si hay hormonas, anticuerpos, receptores determinados que podrían indicarme cuál tratamiento es el mejor”, destacó.

**LEA MÁS: [Costa Rica tiene la mayor sobrevida al cáncer de mama en Latinoamérica](#)****Otros problemas: falta de datos para toma de decisiones**

Sin embargo, hay problemas para la toma de decisiones a la hora de tratar este cáncer, y es la incidencia (número de casos nuevos reportados) de este mal. La pandemia afectó las estadísticas del Registro Nacional de Tumores y ya llevan varios años de retraso.

“Es imprescindible contar con datos actualizados, ya que esto facilitará tomar decisiones oportunas y adecuadas para combatir una enfermedad que no espera ni pierde tiempo. Por ejemplo, el protocolo actual establece que la mamografía se envía solamente a las mayores de 45 años, pero se están reportando bastantes casos en mujeres menores de esa edad. Al no contar con estadísticas actualizadas las decisiones para cambiar el rango de edad no se pueden justificar”, señaló Gonzalo Vargas Chacón, coordinador del Consenso Nacional de Especialistas en Cáncer de Costa Rica.

**LEA MÁS: [Reto Rosa virtual invita a las mujeres y a sus familias a moverse contra el cáncer de mama](#)**

Reciba el boletín: **Bienestar**

Suscribirme

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

 Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

[cáncer de mama](#)

[cáncer de seno](#)

[cáncer](#)

[mamografía](#)

[Ministerio de Salud](#)

[Caja Costarricense de Seguro Social](#)



Reciba noticias de Google News

**Irene Rodríguez**

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.

**LE RECOMENDAMOS****Informe señala a Rodrigo Chaves como autor intelectual de financiamiento ilegal**

**Directiva de Procomer pide a Banco Central ‘medidas urgentes’ en política monetaria y cambiaria**



**Dan Brown ama Costa Rica: autor de ‘El código Da Vinci’ ha pasado meses en suelo tico**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

ÚLTIMAS NOTICIAS

**Escándalos de corrupción y agresión sexual acechan al alcalde de Nueva York, Eric Adams**

**Mónica Zamora: de luchar por ser Miss Costa Rica a ser mánager de cantantes**

**Motociclista muere al caer de puente en Aguas Zarcas**

**FMI pronostica un crecimiento global de 3,1% este año y de 1,9% para América Latina**

**Britney Spears se disculpa con Justin Timberlake en sus redes sociales**

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

**Sobre nosotros**

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

**Negocios**

- Todo Busco
- Parque Viva
- Tarifario
- Printea
- Fussio

**Términos y condiciones**

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

**Servicio al cliente**

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)