



**PREVENCIÓN
CÁNCER
DE MAMA**
SUPLEMENTO ESPECIAL

**¿Qué es el
cáncer de mama?**

El cáncer de mama ocurre cuando las células de la mama comienzan a crecer de forma descontrolada, formando un tumor que normalmente puede llegar a observarse en una radiografía o se puede palpar como una protuberancia, hablamos de una masa o bulto que el especialista puede detectar.

FACTORES DE RIESGO

Las especialistas en la materia señalan una serie de factores que usted debe tomar en cuenta como posibles riesgos para contraer cáncer de mama:

- Ser mujer y envejecer.
- Antecedentes personales de cáncer de seno o de los ovarios.
- Antecedentes de cáncer de seno en la familia.
- Aumento de densidad del seno en la mamografía.
- Biopsia previa con resultado de hiperplasia atípica.
- No haber tenido hijos.
- Haber tenido su primer hijo después de los 35 años.
- Altos niveles de hormonas androgénicas en la sangre o de estrógeno.
- Usar hormonas menopáusicas (actualmente o recientemente).
- Sobrepeso después de la menopausia.
- Tomar más de una bebida alcohólica por día.

DIARIO





- Comenzar la menopausia después de los 55 años.
- Haber sido menor de 12 años cuando tuvo por primera vez la regla.
- Tomar píldoras anticonceptivas.

EN GRUPO MUTUAL

AHORRAR ES UN BUEN RIDE



Rifamos Otro NissanVersa

Al aumentar ₡10,000 (o \$20) en su cuenta de ahorros, o ₡100,000 (o \$200) en certificados a plazo, reciba una acción electrónica para participar.

Ver reglamento en www.grupomutual.fi.cr. Promoción válida del 1 de agosto al 30 de noviembre del 2017.

☎ 2437-1000

www.grupomutual.fi.cr



[Facebook.com/GrupoMutual](https://www.facebook.com/GrupoMutual)



Grupo Mutual

CA-003-005. Acreditación en Nación. Entidad abastecida por el Estado. Entidad abastecida por el Estado. Entidad abastecida por el Estado. Entidad abastecida por el Estado.

• El mejor diagnóstico es el del especialista Prevenir el cáncer es más que palpar

El cáncer es uno de los mayores males que achaca a las mujeres en todo el mundo. Sin embargo, como la mayoría de los cánceres no tiene signos ni síntomas, si no se hace una revisión periódica con el especialista, descubrirlo a tiempo es muy complicado.

Durante este mes de octubre se realizan diversas campañas informativas con el fin de concientizar a la población femenina para estar alerta ante esta enfermedad.

El doctor Mejdi Yodeiri, especialista en cirugía oncológica general y senología de la Clínica Bíblica, hace un llamado a acudir a los especialistas para un diagnóstico temprano y evitar un mayor mal.

DIARIO EXTRA conversó con el Dr. Yodeiri y a continuación ofrecemos un extracto de la entrevista.

¿Ha aumentado realmente el cáncer de seno en los últimos años?

-El cáncer de mama mantiene siempre una creciente en cuanto a estadísticas en el mundo. Centroamérica no se escapa de ello y ha aumentado durante los últimos 10 años casi un 40% de nuevos casos. La causa aún seguimos sin conocerla, aunque existen

muchas teorías continuamos en pañales en cuanto la causa, pero una novedad que no se veía hace unos años es la incidencia en mujeres jóvenes. El 40% de la población mundial padece de cáncer de mama antes de los 50 años.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

-Los factores de riesgo que se han conocido históricamente son mujeres con periodo menstrual temprano, el uso de anticonceptivos por periodos prolongados, tratamientos de reemplazo hormonal y un porcentaje mínimo en pacientes con un factor hereditario. Además de riesgos generales como sedentarismo, obesidad, consumo de alcohol y fumado.

¿Cuáles son los principales mitos que rodean el cáncer?

-Una de las creencias más populares es que el uso del desodorante causa cáncer, sin embargo no hay ningún estudio que confirme esta versión, tampoco el uso de los implantes de mama, los brasieres con varilla también además de la creencia de que al realizarse la mamografía se desarrolla cáncer, pero al contrario, este examen es una herramienta



El Dr. Mejdi Yodeiri especialista en cirugía oncológica general y senología de la Clínica Bíblica.

indispensable en el diagnóstico temprano de la enfermedad.

¿Qué es la mastectomía profiláctica preventiva?

-Este tipo de mastectomía funciona para

reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, pero está enfocada principalmente hacia una pequeña población de mujeres que tengan demostrado genéticamente una alteración con altas probabilidades de que vayan a desarrollar cáncer de mama. Aunque en ninguna circunstancia quitarse las mamas va ser una medida correcta, el 95% de población desarrolla cáncer sin tener algún factor hereditario por eso son muy pocas las que califican para esta realizarse esta práctica.

¿Qué tan efectivo es el autoexamen de mama?

-Al autoexamen hay que tenerle mucho cuidado, no es lo único recomendable ya que es poco funcional por el hecho de darle la responsabilidad a otra persona sin conocimiento para hacerse un autodiagnóstico. Además, la mama presenta muchos cambios durante el mes que puede confundir, por eso las mujeres no deben ver en el auto examen la única herramienta para acudir al médico, porque el cáncer que es realmente curable, no se siente cuando se palpa sino por medio de un ultrasonido o una mamografía.

El auto examen salva

Cuando se tiene sospechas o se esta en el arranque de una enfermedad, la más importante es tomar las medidas necesarias para reducir la probabilidad de complicaciones adicionales, situación que los especialistas analizan en torno a los factores de riesgo y también los factores de protección.

Uno de los aspectos importantes y por donde usted puede comenzar esta faena es conocer el historial clínico familiar, para posteriormente establecer una cita con el especialista que le permita conocer el riesgo que personalmente puede tener usted de poseer cáncer de mama. Es fundamental también que a partir de los 20 años la mujer se realice un examen clínico de mamas cada vez que visite a su ginecólogo, esto, aunque sea una vez en el año. También tras cumplir los 40 años, hacerse la mamografía como mínimo una vez al año, dos

¡MUCHO OJO!

- Conozca qué riesgo corre.
- Sométase a exámenes de prevención.
- Esté muy pendiente de la forma y apariencia de sus senos.
- Estilo de vida saludable.



armas de prevención básicas. Si usted nota cambios en sus mamas, hablamos de bultos, cambios en la piel, enrojecimiento y pezón hendido, tiene que visitar a su médico rápidamente.

Por último, un estilo de vida saludable será vital para que usted no aumente su riesgo de contraer cáncer de mama, hablamos de buena alimentación y una rutina de ejercicios que le permita establecer buenas costumbres.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física no solamente ayuda a mantener un peso saludable y el cuerpo fuerte, sino que también baja el riesgo de cáncer.

- Si su estilo de vida es sedentario, consulte con su médico y escoja en conjunto un plan sencillo para iniciar su camino a la salud.
- Incluya el ejercicio en su rutina diaria, que sea como mínimo cerca de 30 minutos caminando rápidamente para obtener buenos resultados.
- Busque la actividad física que más le guste, así será más fácil que se convierta en parte permanente de su vida.
- El ejercicio reduce los niveles de estrógeno, combate la obesidad, baja los niveles de insulina y fortalece la función de las células del sistema inmunológico que atacan los tumores.

CONTROL DE PESO

Subir de peso después de la menopausia aumenta el riesgo de padecer cáncer de seno.

Si usted ha aumentado de peso, perderlo le ayudará a disminuir el peligro de padecer cáncer y otras enfermedades.

NUTRICIÓN

- Procure consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Consuma granos enteros y cereales.
- Reduzca el consumo de grasas y azúcares.
- Consuma calcio y ácido fólico.
- Regule y modere su consumo del alcohol, ya que entre menos alcohol consuma, más bajo es su riesgo de padecer cáncer.

ANTITABAQUISMO

- No fume, si fuma busque ayuda para la cesación del fumado lo antes posible.
- El consumo de cigarrillos está asociado con desarrollar muchos tipos de cáncer y otras enfermedades terminales y crónicas.
- Sólo cinco años después de dejar de fumar el riesgo de desarrollar muchas enfermedades se disminuye considerablemente.

PRESTÁ ATENCIÓN A LOS PEQUEÑOS DETALLES

TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE
CUIDATE CON ESMERO



Calvo
CMBIAR
sabe BIEN

• Historia de Maritza Madriz: “Fue una prueba para formar mi carácter”

viaje de trabajo a Paraguay con su empresa, Ente starricense de Acreditación, terminó siendo una silla para doña Maritza Madriz, empresaria y dre, quien tras sentir algo extraño en su pecho eho decidió hacerse diversos exámenes por los e descubrió que tenía cáncer.

za mujer de 57 años, oriunda de Pérez Zeledón y que ste con regularidad a la iglesia cristiana Centro de xterapia Integral (Centi), le contó a DIARIO EXTRA lo el drama que vivió durante más de un año para rar eliminar el tumor y para poder continuar con su a, proceso difícil y duro.

•Cómo se dio cuenta del cáncer?

o me encontraba de viaje con una compañera de bajo y cuando estaba en el baño levanté el brazo ntí como una pelota enorme por la axila, entonces go de regresar del viaje me hice una mamografía. ego el doctor me envió a hacer una biopsia y dio mo resultado un triple negativo, que es un tipo de ncer muy agresivo que crece y se desarrolla rápido.

•Cuántos años tenía usted?

so ocurrió hace 2 años, fue en mayo del 2015. Yo cidíirme para donde un especialista privado porque esar de que los servicios de salud públicos son muy enos, tenía que actuar lo antes posible. Luego me alizaron los exámenes y me mandaron a la casa para perar los resultados.

•Fue sintió cuando recibió la noticia?

a doctora me llamó y me dijo que sí estaba sola, onces me dijo que esperaba a que viniera mi hija. ando ella me dijo eso yo sentí de inmediato que el ando se me venía encima. Entonces efectivamente ando mi hija llegó nos pasó y muy fríamente te dicen



entonces me fui para el San Juan de Dios donde un doctor me dijo exactamente todo el tratamiento y los pasos a seguir.

•¿Usted quería mantener esto en secreto?

- Sí claro, pero yo le conté a mi hermano que es como un papá y él me dijo que les contara a más personas para poder recibir el apoyo. Entonces fue algo muy bonito, porque incluso cuando empecé a ir a la quimioterapia tuve que hacer una lista con toda la gente que me iba a acompañar, eran amigas, familia, compañeras de trabajo y recibí oraciones de las personas del Centi.

•¿Cómo fue el proceso?

- Primero recibí quimioterapia blanca, que es más liviana y luego la roja que es muy fuerte, después de

Aumentar la confianza y autoestima de mujeres que han sido sometidas a mastectomías y reconstrucción de su seno es lo que pretende un estudio de tatuajes para recordar con arte el difícil proceso.

Además de sobrellevar el cáncer de mama, las pacientes enfrentan grandes retos durante el proceso de recuperación. La carga emocional que sufren muchas de las sobrevivientes es agotadora ya que la reconstrucción de seno puede durar varios meses e incluso años.

Algunas deciden cesar las operaciones, mantener el pecho liso y sin cicatrices. Realizarse un tatuaje es siempre una representación de algo o alguien, lo cual es un símbolo para expresarse a través del arte.

Para estas mujeres que acuden a embellecer su cuerpo es aún más significativo cada trazo de tinta.

Kevin Poveda con su peculiar y original trabajo es protagonista de este tipo de procesos que han llegado a petición de clientas que buscan afanzarse al salir victoriosas de la lucha contra el cáncer. Realizarse un tatuaje se convierte en parte del proceso de sanación de las luchadoras, es una manera de canalizar la pérdida y aceptar su nuevo cuerpo.

Aun así, estos procedimientos son



conocen de mujeres amantes de los tatuajes que se empoderan y terminan plasmando su triunfo en la piel.

Muchos son los tipos de dibujos que se realizan ya sea de manera completa en todo el sector de la cicatriz o solo en las partes que el bisturí ha tocado.

En la mayoría de los casos se busca esta opción como una nueva forma de regenerar su aspecto recordando el episodio, que a pesar de ser una difícil

eres positivo, que estás en cierto nivel del cáncer, y era nivel 2 y triple positivo, donde hay margen de acción.

¿Cómo fue ese momento?

Fue muy difícil, yo me solté a llorar y mi hija también, pero con un poco más de serenidad por la noticia, entonces la doctora le dijo a mi hija que me dejara sahogarme y entonces lloré por mucho rato. Cuando se sentía con más calma llegó la doctora y le hice varias preguntas, pero sí fue una situación muy difícil y desde el principio uno no quiere decirle a nadie.

¿Usted tuvo alguna sospecha?

Absolutamente ninguna, en mi familia ni mi mamá, hermanas, sobrinas ni nadie, somos como 75 personas y ninguna había tenido cáncer.

¿Qué fue lo primero que hizo luego de recibir la noticia?

Como yo sé muy poco del tema, en aquel entonces el primer paso que me pareció claro, entonces yo me fui al Hospital del Cáncer donde me volvieron a tomar análisis y me confirmaron el resultado. Pero, además me dieron el tipo de cáncer y más información,

eso, que fueron unos 6 meses, lo dejan descansar a uno un poquito y me hicieron la cirugía para quitarme el pecho. Luego entré al proceso de radioterapia que fueron 25 sesiones todas las semanas, y fue un año después en junio del 2016 cuando ya me dieron de alta.

¿Logró ponerse el pecho?

- No, yo ando con una prótesis, la verdad no tengo la intención en este momento de reponerlo, pero puede ser que más adelante sí. Uno llega a un momento en la vida que esas cosas no son prioritarias y lo que uno quiere es ya no correr con cirugías costosas, fue todo un proceso difícil pero el apoyo de todas esas personas me ayudó bastante.

¿Qué mensaje daría a las mujeres que actualmente pasan por esto?

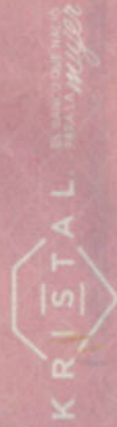
- Primero que acepten la situación con obediencia, luego que cumplan con el tratamiento al pie de la letra, también mucha oración de las personas y uno mismo, porque hay momentos en los que uno puede caer. Yo les digo a las personas que no renieguen de esto, y que confíen mucho en Dios.

tendencia a nivel mundial, en nuestro país son pocos los casos que se y superación.



¡PASATE Y VIVÍ LA EXPERIENCIA KRISTAL!

ABRÍ TU CUENTA K Y ORGANIZÁ TUS AHORROS DE LA MEJOR MANERA



CENTRO DE SERVICIO KRISTAL

2211-1122

BANCOKRISTAL.COM

UNA EMPRESA BCR