

Octubre Rosa

La lucha contra el cáncer comienza con la información y la prevención





La lucha contra el cáncer comienza por la información y la prevención



Octubre es el mes de la lucha contra el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino. Creada en la década de 1990 por la Fundación Susan G. Komen for the Cure, la campaña tiene como objetivo difundir información que ayude a las mujeres a protegerse y detectar estos tipos de cáncer de manera temprana. Sepa más:

- Después del cáncer de piel o melanoma, el de mama es el segundo tipo de cáncer que más afecta a las mujeres (28%).
- El tercer tipo de cáncer con mayor incidencia en mujeres es el de cuello uterino, también conocido como cáncer cervical.
- Según la Organización Mundial de la Salud –OMS–, el cáncer de mama es causado por la multiplicación desordenada de las células de la mama, las cuales forman un tumor.
- En el caso del cáncer de cuello uterino, el desarrollo se debe a la infección persistente de algunos tipos de virus del papiloma humano (VPH).

Entendamos el cáncer de mama

Existen diferentes tipos de cáncer de mama. Las principales señales son:

1

Carcinoma ductal

Se origina en los conductos mamarios y se encuentra en el 80% de los casos.

2

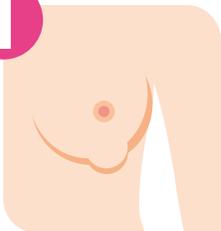
Carcinoma lobular

Tiene su origen en los lóbulos responsables de la producción de leche materna y corresponde a cerca del 5% a 10% de los casos.

Independientemente de cual sea el tipo u origen, lo importante es que la enfermedad sea detectada en la fase inicial, la cual se conoce como in situ, es decir, cuando las células aún están localizadas en un punto.

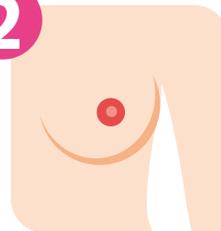
Para que pueda ser detectado tempranamente, es importante observar las siguientes señales:

1



Bulto en la mama endurecido, fijo y generalmente indoloro

2



Enrojecimiento o cambio en la forma del pezón.

3



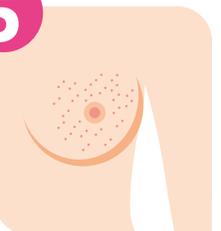
Endurecimiento de parte de la mama.

4



Salida espontánea de líquido por el pezón.

5



Cambios en la apariencia de la piel (cáscara de naranja).

6



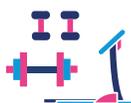
Bulto en el cuello o axila.

Formas de prevención y tratamiento

Mantener un estilo de vida saludable es la principal forma de prevenir tanto el cáncer de mama como el de cuello uterino. A continuación te damos algunas recomendaciones:



No fumes.



Practica actividad física con regularidad.



Mantén una alimentación saludable y variada.



Conserva un peso corporal adecuado.



Evita el consumo de bebidas alcohólicas.



Define con tu ginecólogo el método de planificación familiar más adecuado, evitando el uso de hormonas, presentes en las píldoras anticonceptivas.



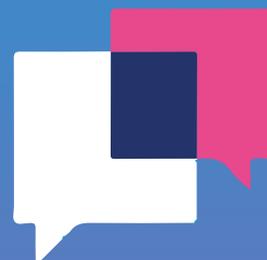
Mantén las consultas y los exámenes preventivos al día (autoexamen, mamografía, citología vaginal).



Haz uso de preservativos (condón) al momento de tener relaciones sexuales para evitar la contaminación por VPH*.

* En el caso de las niñas de entre 9 y 14 años, el calendario de vacunación prevé la inmunización tetravalente contra el VPH como forma de reforzar la prevención.

¡Recuerda que la prevención está en tus manos, auto examínate y cuídate!



Si tienes antecedentes familiares de esta enfermedad, habla abiertamente con tu médico para adoptar un enfoque específico para ti.