

PREVENCIÓN DE CÁNCER DE SENO



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

En octubre recordamos la concientización del cáncer de seno. El cáncer de seno ocurre cuando hay una formación de células malignas en los tejidos de la mama. Más de 1.7 millones de mujeres son diagnosticadas cada año y 522,000 mujeres mueren a causa de esta enfermedad a nivel mundial. Anualmente en los Estados Unidos, cerca de 264,000 mujeres contraen cáncer de mama y 42,000 mujeres mueren de esta enfermedad. Es el cáncer más diagnosticado en las mujeres. En Puerto Rico, representa el 29.7% de todos los tipos de cáncer diagnosticados y el 18.9% en muertes por cáncer.

Factores de riesgos:

- Historial familiar de cáncer de seno
- Tener 50 años o más
- Embarazo luego de los 30 años
- Consumo de alcohol en exceso
- Uso de tabaco
- Menstruación antes de los 12 años
- Obesidad

Algunos signos:

- Bulto o dureza en la mama o en la axila que no suele doler al tocarlo
- El pezón cambia y se mete hacia dentro
- Arrugas en la piel que forman relieves raros
- Líquido que sale del pezón excepto durante el embarazo o lactancia
- Cambios en la forma o tamaño del seno

¡No esperes a que haya alguna señal; hazte la mamografía ya!

La mamografía es la prueba más eficaz para detectar tumores de pequeños tamaños. Mientras más pequeños se detecten, mayores posibilidades hay de que se puedan tratar con efectividad. Esta prueba se debe realizar al menos una vez al año.

Mejora tu salud adoptando mejores prácticas

Lleva un estilo de vida saludable; haz ejercicios y maneja las situaciones de estrés. Evita llevar una dieta alta en: carne roja, carne procesada (embutidos, ahumados, adobados), grasas saturadas, azúcares, alcohol, tabaco.