

Cáncer de mama: un reto global en salud para las mujeres



Tanto en México como en el resto del mundo, el cáncer de mama es el tipo más común y la **principal causa de muerte por cáncer en mujeres.**

Con causas multifactoriales como antecedentes familiares, menopausia después de los 55 años o tener la primera menstruación antes de los 12 años, este padecimiento puede afectar a **1 de cada 8 mujeres.**

“En aproximadamente 50% de los casos pueden identificarse factores de riesgo conocidos, siendo el principal el ser mujer”, explicó Cynthia Villarreal Garza, especialista en cáncer de mama y directora de Oncología Médica del Centro de Cáncer de Mama de TecSalud.

Aún con todos los **avances para el tratamiento de la enfermedad** que se tienen a nivel mundial, afirmó, que **México se enfrenta a varios retos en materia de programas de seguridad social.**

“Uno de los retos fundamentales, es proveer acceso a estas terapias innovadoras que ofrecen mejores resultados para las pacientes y que actualmente no se cubren en los sistemas de salud pública de México”, dijo.

Señaló que, a pesar de la cobertura médica provista, no se cuenta con servicios de apoyo y sobrevivencia que las pacientes con cáncer de mama requieren como parte integral de su atención.

“Hace falta que la comunidad esté más informada sobre la edad a la que se debe iniciar el tamizaje para el cáncer de mama.

Así como de la importancia de realizarse una mastografía anual para detectar la enfermedad en etapas tempranas que son **potencialmente curables y se asocian a un mejor pronóstico**”, agregó.

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="600" loading="lazy">

Sin embargo, y **a pesar del camino que aún falta por recorrer**, la doctora mencionó que en el país se han creado iniciativas muy importantes de la sociedad civil que sirven para crear mayor conciencia de la enfermedad y su detección oportuna.

“Existen iniciativas que proveen servicios que frecuentemente no se proporcionan en los sistemas de salud pública como rehabilitación, terapia emocional, trabajo social, apoyo para estancias, transporte y albergues”, expresó.

PREVENIR ES DETECTAR A TIEMPO

En promedio transcurren **7 meses desde que una mujer percibe síntomas en la mama hasta que inicia su tratamiento.**

Para resarcir esta cifra la especialista considera que **a partir de los 20 años** las mujeres deben iniciar con la autoexploración con el fin de identificar cambios anormales en sus mamas.

“A partir de los 25 años es recomendable acudir a una cita médica anual para efectuarse un examen clínico y llegando a los 40 años es necesario realizarse una mastografía anual”, consideró.

Los principales síntomas que se asocian a cáncer de mama son:

- Presencia de un tumor palpable en la mama, generalmente no doloroso.
- Retracción de la piel o el pezón.
- Piel de naranja o ulceración de la piel de la mama.
- Salida de sangre por el pezón.

Entre las recomendaciones médicas para **disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama**, la doctora compartió que está el mantener un estilo de vida saludable, evitar el consumo frecuente de **alcohol, tabaco y grasas saturadas.**

Así como dar lactancia materna por más de un año y mantenerse en un **peso ideal.**

“Desde el 2014, los hospitales de TecSalud -el Hospital San José y el Hospital Zambrano Hellion- cuentan con un Centro de Cáncer de Mama dedicado a la atención de las pacientes con esta enfermedad”, añadió.

Detalló que dentro de los programas de atención activos en estas instituciones se encuentran:

1. Programa de Cáncer Hereditario.
2. Joven & Fuerte: Programa para la Atención de Investigación de Mujeres Jóvenes con Cáncer de Mama.
3. Programa de Preservación de Fertilidad.
4. Programa para la Prevención de la Caída del Cabello.

“Con el paso del tiempo, se han aprobado muchos tratamientos nuevos y se ha incorporado el uso de terapias dirigidas, incluyendo la inmunoterapia, para el tratamiento del cáncer de mama”, puntualizó.

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="600" loading="lazy">

AUTOEXPLÓRATE

- Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes.
- Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, 'las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.
- Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Este procedimiento deberás hacerlo de la siguiente manera:
 - De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.
 - Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="1250" loading="lazy">

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="1250" loading="lazy">

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="1250" loading="lazy">

Cancer-de-Mama-Tec-Mexico width="960" loading="lazy">

ACTIVIDAD EN CAMPUS MONTERREY RELACIONADA AL CÁNCER DE MAMA

Organizada por la FETEC Monterrey y la Asociación de Estudiantes de Medicina.

Cancer-Mama width="905" loading="lazy">