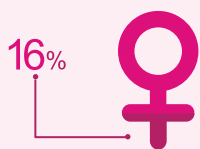


¡Sé una mujer a la vanguardia de tu salud!

Octubre, mundialmente, es el mes de la lucha contra el cáncer de mama, y tiene como objetivo incentivar la concientización y detección temprana, factor que mejora el pronóstico y la supervivencia de los casos.

El cáncer de mama es el más común entre todas las mujeres del mundo.



Representa el 16% de todos los cánceres femeninos.



En México, es la principal causa de muerte en mujeres mayores a 25 años.



En promedio fallecen 12 mexicanas diariamente por este cáncer.

Las causas exactas por las que se desarrolla el cáncer de mama, no se conocen con certeza. Sin embargo, hay algunos factores que aumentan el riesgo de adquirirlo:

1

Antecedentes de cáncer de mama previos: mujeres que ya presentaron un cáncer de mama con anterioridad, tienen el riesgo de presentar otro igual.

2

Antecedentes familiares: mujeres que tienen una pariente cercana, principalmente madre o hermana, que presentó esta enfermedad.

3

Antecedentes reproductivos: mujeres mayores que nunca se embarazaron, las que tuvieron su primer hijo después de los 30 años y las que presentaron menopausia después de los 52 años.

CUÍDATE Y AUTOEXPLÓRATE



Mantén una alimentación baja en carbohidratos, grasas animales y alta en fibra.



Ejercítate por lo menos 30 minutos diarios. Ayuda a tu físico y estado de ánimo.



Evita el consumo de alcohol y tabaco.



Realízate anualmente: exploración clínica (desde los 25 años) y mastografía (después de los 40 años).



¡Autoexplórate!

Siete días después del inicio de tu regla o en un día fijo del mes en caso de que ya no presentes menstruación.



¡Un hábito que ayuda!

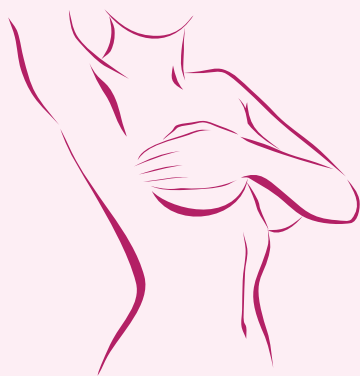
Sólo el 30% de las mujeres se autoexploran y el 10% de los casos se logran identificar en etapa temprana.

La manera correcta de realizar una autoexploración, es:

Frente al espejo: coloca tus manos detrás de la cabeza con los codos y hombros ligeramente hacia adelante. Busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones.

Explórate: busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto del seno. Sigue estos procedimientos en una mama y luego en la otra:

1. De pie: la mano derecha en la nuca y con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama, continúa en la parte del centro y finaliza revisando la axila. Como último paso aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.



2. Acostada: coloca 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.



Fuente de información: Instituto de Salud del Estado de México, IMSS, boletín de la facultad de medicina de la UNAM.

Conoce +Care Oncología

Es un programa integral multidisciplinario, diseñado para complementar el tratamiento médico de pacientes con cáncer.

Brinda orientación experta con respecto al tratamiento oportuno de padecimientos oncológicos. Además, ofrece:

+ Atención médica especializada
+ Segunda opinión médica sin costo
+ Plan nutricional

+ Atención psicológica para el paciente y sus familiares
+ Ingreso hospitalario sin depósito en garantía
+ Visitas a domicilio

ARTÍCULO RELACIONADO

Califica



Compartir:

