



## Día Mundial contra el Cáncer de Mama: ¿Cómo ganar la lucha por la vida?



Cada 19 de octubre se celebra el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia del control, diagnóstico y tratamiento oportunos y efectivos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 mil muertes por cáncer de mama. Este tipo de cáncer es, de lejos, el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

En Cuba, el cáncer es considerado la segunda causa de muerte, y en específico, el cáncer de mama ocupa el primer lugar en incidencia. Según la Doctora María Caridad Rubio, jefa de la Sección del Programa de Control del Cáncer del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), en 2018 se registraron 3 mil 748 pacientes con esta dolencia, de las cuales fallecieron mil 519, "y se espera que para el 2030 el número de pacientes ascienda a más de 52 mil".

En nuestro país, el 75% de los pacientes que presentan esta condición se diagnostican en etapas tempranas, y el 25% restante en fases avanzadas de la enfermedad. Este diagnóstico tardío disminuye las posibilidades de un control más efectivo de la esta patología.

### **¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama?**

- Ser mujer (los hombres presentan sólo un 1% de incidencia).
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.



- 
- Uso abusivo de anticonceptivos orales.
  - Una menarquia precoz o una menopausia tardía.
  - La nuliparidad (mujeres que deciden no tener hijos).
  - Edad madura en el primer parto.
  - La obesidad.
  - Adicciones como el alcoholismo y el tabaquismo.

El mes de octubre se dedica a la sensibilización sobre este tipo de cáncer, y en especial a la importancia del autoexamen de mama, como forma de detección precoz de la enfermedad.

### **Algunas de las acciones para el control del cáncer de mama son:**

1. El autoexamen de mama, que aunque no es una prueba altamente confiable, es importante su promoción, ya que un número elevado de las mujeres que asisten hoy a las consultas de patologías de mama es porque se han detectado nódulos ellas mismas.
2. El control, por parte del médico de familia, del examen anual en vista a detectar tumores cada vez más pequeños.
3. La educación de la población en cuanto a los factores de riesgo de la enfermedad.
4. La accesibilidad a los centros especializados.
5. La estrategia de control de cáncer de mama en Cuba está basada en la educación y la promoción, lo que permite el conocimiento de los factores de riesgo personales y el auto-cuidado.

A su vez, existen grupos de apoyo a pacientes y familiares con Cáncer de Mama, como es el ejemplo de "Alas por la Vida", que tiene más de 15 años de fundado.

Este espacio aporta experiencias nuevas y alerta a las mujeres sobre la necesidad del auto-examen para evitar, que por un descuido, puedan ser diagnosticadas con cáncer de mama en fases avanzadas de la enfermedad.

Si usted es mujer, no deje de hacer el autoexamen cada mes (una semana después de finalizado el período menstrual). Si detecta cualquier alteración diríjase a su médico de familia, un chequeo rutinario puede contribuir a la detección precoz de la enfermedad y su tratamiento oportuno.

(Tomado de [Ministerio de Salud Pública](#))

<http://www.radiohc.cu/especiales/exclusivas/205359-dia-mundial-contr-a-el-cancer-de-mama-como-ganar-la-lucha-por-la-vida>