

PREVENCIÓN EN CÁNCER DE MAMA

Dr. Fidel de Jesús Campos Juárez
Oncólogo Radioterapeuta



Cuidar de nuestra salud tomando en cuenta los factores de riesgo y causas que puedan afectarla es tarea de todos y en lo que respecta al cáncer de mama esta afirmación es fundamental, mujeres y hombres debemos ser parte de la lucha contra el cáncer mama que implica el chequeo constante con el médico, la alimentación saludable, el ejercicio y los buenos hábitos son las mejores formas de aplicar el tratamiento más poderoso contra el cáncer de mama “La Prevención”.

Para cualquier tipo de enfermedad que sea posible prevenirla los esfuerzos deben iniciar desde allí, el ejemplo más claro es la vacunación en niños, de la cual todos tenemos una noción bastante clara porque hacerlo (Prevenir una enfermedad) Pero hay estrategias para prevención de enfermedades que pueden ser incluso más sencillas, con el simple hecho de realizar cambios en nuestros hábitos cotidianos. Así de sencillo es poder prevenir enfermedades que pueden ser tan complejas como el cáncer y más específicamente el cáncer de mama.

En el cáncer de mama habrán factores de riesgos los cuales no podremos cambiar pero que si debemos de tomar en cuenta como el envejecimiento, la primera menstruación si es antes de los 12 años, genes que propensa el desarrollo de esta enfermedad, la llegada de la menopausia tarde después de los 55 años, los antecedentes familiares, ya que una mujer tiene un riesgo más alto de padecer cáncer de mama si tiene un familiar cercano que haya padecido este tipo de cáncer. Pero habrá otros factores que si podremos cambiar y que es nuestro trabajo hacerlo para prevenir el cáncer de mama entre ellos está el comer saludable y practicar ejercicio, muchos estudios han demostrado que la obesidad es factor del alto riesgo en el cáncer de mama.

El chequeo rutinario con estudios (conocido como tamizaje) como mamografías, ha comprobado que puede salvar muchas vidas, ya que de esta manera es posible detectar cánceres tempranos (pequeños) que no podrían palpase, y en esa etapa son curables prácticamente el 100% de ellos sin dejar secuelas mayores. Hacer a un lado los malos hábitos como evitando el consumo del tabaco y alcohol pueden mejorar nuestra salud y además prevenir este tipo de cáncer.

Estas estrategias son responsabilidad de todos y todas. Las mujeres: en llevar una vida saludable con una dieta balanceada y ejercicio periódico, sus esposos, hijos y familia cercana en apoyar éstos hábitos, los médicos e instituciones relacionadas con la salud en proveer la información verás acerca de cómo prevenir y como detectar tempranamente el cáncer de seno y además mantenerse siempre actualizados y ofrecer los últimos avances en tratamientos contra el cáncer disponibles. Si todos contribuimos en llevar este mensaje por todo el mundo siendo portavoces de la prevención y la buena salud puede ser que tal algún día podamos reducir los diagnósticos del cáncer de mama mejorando así nuestra salud y calidad de vida.