

Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de mama



El 19 de octubre se conmemora el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, y el fin es hacer conciencia en la detección, revisión y atención oportuna de quienes lo padecen.

El cáncer de mama actualmente es una enfermedad que causa miedo, angustia e incertidumbre, lo viven las personas en todo el mundo, se ha demostrado que la detección a tiempo tiene una tasa de recuperación de hasta un 95 % (Facts, 2019).

Según las estadísticas cada 15 segundos una mujer es diagnosticada con cáncer de mama y 1 de cada 8 mujeres la padecen a pesar de ser más común entre mujeres también se puede presentar en hombres siendo una enfermedad que no sólo afecta a quien la padece, sino también a sus seres más allegados (Tarazaga, 2018).

En 2016, el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) publicó el documento; "Acompañamiento emocional a mujeres diagnosticadas con cáncer de mama", cuyo fin es hacer conciencia en cada una de las personas y disminuir el impacto de la enfermedad y calidad de vida de quien la padece (México, 2018).

Existen síntomas, signos y señales de alarma más comunes que pueden ayudar a detectar a tiempo esta enfermedad y atenderse de manera oportuna, considerando esto será la clave para la pronta recuperación, es muy importante revisar y compartir las siguientes recomendaciones:

- A pesar de que el cáncer de mama en un inicio no tiene síntomas, se sugiere hacer autoexploración de manera constante, visitar a su médico de cabecera de manera periódica y en señal de cualquier anomalía con o sin dolor es necesario visitar a un especialista.
- Un cirujano mastólogo ayudará a determinar el riesgo a padecer cáncer de mama referente a antecedentes y hábitos de cada paciente, es de suma importancia reconocer cuando un familiar de línea directa ha padecido cáncer de mama.
- La retracción de la piel, úlceras, enrojecimiento, secreción rojiza, cambios o deformaciones de las axilas pueden ser signos de alarma.

• Sedentarismo, mala alimentación, malos hábitos de higiene, etc., son factores que se suman a la estadística en personas que la han padecido.

Es el momento de tomar acciones y hacer conciencia ya que está en nuestras manos, es cierto que la ciencia ha avanzado mucho, aun así es algo por lo que nadie desea pasar, así que empecemos a tocarnos, conocernos y preguntar como prevenirlo, sigue cada consejo y asiste a tus revisiones, presta atención a cada señal de tu cuerpo, reduce los riesgos, para cuidar y cuidar de los que más amas, da el ejemplo para ayudarnos entre todas y todos, la decisión es tuya así que frente al cáncer de mama haz que la prevención sea tu decisión.

Con un listón rosa que simboliza la fuerza, las sonrisas, emociones y sentimientos podemos decir que lo importante es superar los retos, querer nuestro cuerpo y amar la vida, no es cuestión de estatura, de peso ni color de piel, la cuestión es checar, valorar y cuidar tu salud.

Centro de Prevención del Delito del Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México

Referencias:

- Facts, A. c. (2019). Facts, American Cancer Society. México, G. d. (Noviembre de 2018). Acompañamiento Emocional a Mujeres Diagnosticadas con Cáncer de Mama. Obtenido de <https://www.gob.mx/publicaciones/articulos/accompanamiento-emocional-a-mujeres-diagnosticadas-con-cancer-de-mama?idiom=es>
- Tarazaga, P. (2018). FUTURO SUSTENTABLE. Obtenido de <https://www.futurosustentable.com.ar/cada-15-segundos-una-mujer-es-diagnosticada-con-cancer-de-mama/>