



CÁNCER DE SENO: UNA ALERTA TEMPRANA

Prevención del cáncer de seno: Una alerta temprana que salva vidas

En la prevención está la clave, esa es la respuesta de muchos profesionales de la salud frente a diversas enfermedades que pueden surgir en el ser humano. Por esa razón, Bienestar Universitario está comprometido con la salud de toda la comunidad y durante esta semana ha venido desarrollado la campaña de Cáncer de Seno.

Según información obtenida por el médico Alejandro Soler, especialista en Medicina del Deporte, y Catalina Quintero, médico y asesora genética en cáncer de seno, el riesgo de presentar esta enfermedad aumenta con el pasar de los años y es más frecuente en mujeres que en hombres. Sin embargo, es muy importante que los pacientes conozcan antecedentes familiares que puedan ser un factor de aumento a la probabilidad de contraer la enfermedad, debido a la presencia de mutaciones heredadas.

Mantener un estilo de vida saludable, basado en una alimentación balanceada, realizar actividad física de manera regular y tener un buen manejo del estrés, son factores que ayudarán a mantener un cuerpo sano y a prevenir la aparición de enfermedades.

No obstante, para prevenir el cáncer de seno, los médicos recomiendan, realizar el autoexamen mensualmente y conocer los signos y síntomas de alarma. El autoexamen debe realizarse de forma mensual entre el 5 - 7 día del ciclo menstrual (tome como primer día, el día que comienza a menstruar), si no tiene ciclos regulares o ya entro en la menopausia escoja un día fijo del mes.

Además, la visita al médico debe hacerse anualmente y desde los 25 años se realiza un examen mamario; adicionalmente, las mujeres mayores de 45 años deben tener la mamografía y otros estudios imagenológicos del seno según la edad. Este último examen *"es el mejor estudio para detectar el cáncer de seno. De hecho, se ha demostrado que es el único estudio que reduce la muerte por cáncer de mama hasta en un 25%, ya que puede encontrar lesiones, años antes de que se presenten síntomas o cambios en los senos que pudieran ser un cáncer"*; menciona el doctor Alejandro.

Colombia es un país con médicos especialistas muy preparados para consulta y detección temprana del cáncer de seno; sin embargo es clave que para un óptimo manejo de esta patología las personas conozcan los síntomas de alerta y acudan oportunamente al médico para poder tratar a tiempo la enfermedad.

Recuerden que desde Bienestar Universitario el compromiso por la salud es de todos, por eso conozca los síntomas de alarma que le indican que debe visitar cuanto antes a su médico:

- Masas o nódulos palpables en el seno
- Cambios recientes en la forma y/o tamaño de los senos
- Irritación de la piel o formación de hoyuelos (a veces parecido a la cáscara de una naranja)
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel del seno o del pezón
- Retracción o contracción de los pezones
- Secreción por el pezón
- Ganglios aumentados de tamaño en las axilas