Autoridades conmemoran Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama

Octubre es el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, razón por la que desde los equipos de la Autoridad Sanitaria se han organizado y se mantendrán distintas actividades con el objetivo de concientizar sobre la detección precoz y prevención de esta enfermedad, junto a otras organizaciones e inclusive la Seremi de la Mujer y Equidad de Género.

En el edificio institucional de la Seremi de Salud, frente al Arco Británico en Valparaíso, equipos de la Autoridad Sanitaria organizaron una intervención en la sala de atención al público enfocada en el autoexamen de mama e información sobre cómo acceder a las mamografías. De igual forma, se mantendrá una activa participación en diferentes jornadas organizadas desde instituciones públicas y la sociedad civil.

Anuncio Patrocinado

La Seremi de Salud de la región de Valparaíso, **Lorena Cofré Aravena**, sostuvo que “en el mes y Día Internacional de la Prevención del Cáncer de Mama hacemos un llamado insistente y urgente a todas las mujeres a que se detecten precozmente y se hagan autoexamen de sus mamas toda vez que tengan sobre veinte años y sobre todo las mujeres que tienen algunos antecedentes hereditarios que les puedan incurrir un mayor riesgo. Es importante que sepan que todas las mujeres sobre cincuenta años tienen por derecho un examen de la ecografía mamaria en todos los centros de salud familiar”.

Por otra parte, desde la Seremi de la Mujer y Equidad de Género, su titular **Camila Lazo Molina**, fue enfática en decir que “no queremos seguir lamentando que el Cáncer de Mama sea una de las principales causas de muerte en las mujeres. Por eso es muy importante hacer un llamado a la no postergación. De este examen preventivo importante para detectar a tiempo el Cáncer de Mama, porque sabemos que hay un largo período de vida, de acompañamiento y sobre todo de garantías laborales y de salud que te pueden acompañar en el proceso”.

La mamografía es un examen rápido y sencillo que puede detectar el Cáncer de Mama en sus etapas iniciales. Bajo la ley actual no necesitas orden médica si tienes entre 50 y 59 años y es completamente gratuito, ya que está incluida en el Plan Garantías Explícitas en Salud (GES).

Autoexamen de mama

El autoexamen de mama es una acción de autocuidado que ayuda a las mujeres a la detección de patologías y sólo dura 10 minutos. Se recomienda realizarlo una vez al mes, siete a 10 días después del comienzo de la menstruación y en caso de no tenerla, escoger un día fijo del mes.

Los pasos para realizarlo son los siguientes:

Primero mirar y observar: Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, pararse frente a un espejo. Mirar las mamas detenidamente y observar posibles cambios en ellas como abultamientos, hendiduras o enrojecimiento. Luego levantar los brazos y observar las mamas en esta posición, girando suavemente de un lado a otro. Poner las manos en las caderas, hacer fuerza con los brazos, llevar los hombros levemente al frente y observar posibles cambios.

Para la palpación utilizar la yema de los tres dedos del medio, manteniéndolos derechos, pero doblando los nudillos levemente. Se debe usar la mano derecha para palpar la mano izquierda y viceversa. Coloca el brazo del lado que te vas a examinar por detrás de la cabeza e imagina tu mama dividida en 4 partes. Palpa cada parte con movimientos circulares, desde el borde de la mama hacia el pezón. Luego toma el pezón, apretar suavemente para observar si hay presencia de líquido o sangre. Palpa el hueco de la axila buscando algún bulto. Repite estos pasos en la otra mama, asegurando que no quede nada sin palpar. Este proceso se puede realizar en la ducha o acostada, como más acomode.

Anotar la fecha en el calendario, para recordar hacerlo al mes siguiente.

Acudir a la matrona o médico ante cualquiera de las siguientes señales: asimetría de las mamas, hundimiento, enrojecimiento, protuberancia, zona endurecida, fluido por el pezón oscuro o sangre, erosiones en la piel, piel de naranja, bulto interno. Dependiendo de la edad el médico o matrona te indicará el examen que corresponda para descartar un cáncer de mama.

Hay que recordar que, para detectar el cáncer en etapa precoz, es necesario realizarse una mamografía si tienes más de 35 años.

y tú, ¿qué opinas?