

Prevención y reflexión

Octubre, mes de concientización sobre el cáncer de mama, no debe quedarse en un color o una campaña. Es una oportunidad para pensar en nuestra salud y recordar que cuidarnos también es un acto de amor hacia nosotros mismos y hacia quienes nos rodean.

El cáncer de mama afecta principalmente a las mujeres, pero los hombres también pueden padecerlo. La autoexploración nos permite conocer cómo lucen y se sienten normalmente nuestras mamas y notar cambios, como bultos, alteraciones en la piel o secreción del pezón. No sustituye las pruebas médicas. Ante cualquier señal, consultemos a un profesional de salud.

La detección temprana puede marcar una gran diferencia. Desde los 20 años, es importante prestar atención a la salud de las mamas y conversar con un profesional de salud sobre los antecedentes familiares y las evaluaciones necesarias según el riesgo personal. Para las mujeres de riesgo promedio entre los 40 y 74 años, se recomienda una mamografía cada dos años; quienes tienen mayor riesgo pueden necesitar estudios antes. Mantenernos físicamente activos, cuidar el peso, limitar el alcohol y evitar el tabaco son pasos importantes para cuidar nuestra salud.

Que esta reflexión nos impulse a dar un paso concreto: hacer una cita, hablar de nuestros antecedentes familiares o animar a alguien a cuidar su salud. **La concientización tiene verdadero valor cuando se convierte en acción.**

Carmen Vera Ramirez, RN, BSN

REFERENCIAS

CDC. Síntomas del cáncer de mama. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/es/symptoms/index.html>

CDC. Factores de riesgo del cáncer de mama. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/risk-factors/>

CDC. Cáncer de mama en los hombres. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/about/men.html>

USPSTF (2024). Recomendación sobre mamografías. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening>

CDC. Pruebas de detección del cáncer de mama. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/screening/>