

Cáncer de seno y autoconocimiento

Susan G. Komen Puerto Rico, 2016

Según el Registro Central de Cáncer de Puerto Rico, en la isla el cáncer de seno es el tipo de cáncer más diagnosticado en las mujeres. Se estima que 1 de cada 12 mujeres desarrollará cáncer de seno en algún momento de su vida.

Cada año, aproximadamente 1,766 mujeres son diagnosticadas con cáncer de seno. Alrededor de 412 mueren anualmente, convirtiéndose en la primera causa de muerte por cáncer en mujeres. Ello equivale al 18.9 % de todas las muertes por cáncer entre los años 2006 al 2010.

El cáncer de seno, es un grupo de enfermedades caracterizado por el crecimiento descontrolado de células anormales. Aunque no es posible prevenirlo, si es posible identificar factores de riesgo.

En los últimos 30 años ha sido posible identificar factores de riesgo asociados al posible desarrollo de cáncer de seno. Estos factores de riesgo son importantes a la hora de conversar con el médico acerca de las pruebas de detección adecuadas para cada mujer.

Sin embargo, la mamografía sigue siendo la herramienta número uno para verificar el estado del tejido mamario. En caso de no poderse identificar adecuadamente, se procede a realizar otro tipo de pruebas de detección y diagnóstico.

El énfasis es en la detección temprana del cáncer de seno, momento en que hay más posibilidades de sobrevivencia, y la salud de los senos ha llevado al desarrollo del autoconocimiento de los senos. El autoconocimiento se compone de cuatro mensajes básicos y muy importantes:

- 1) **Conozca qué riesgo corre** - Infórmese sobre su historial familiar de salud. Hable con su médico sobre su riesgo.
- 2) **Sométase a exámenes de detección** – Oriéntese con su médico sobre cuándo empezar a hacerse las mamografías u otros exámenes de cernimiento y con qué frecuencia.
- 3) **Conozca la apariencia y forma normal de sus senos** – Si nota algún cambio en sus senos, informe de inmediato a su proveedor de servicios de salud.
- 4) **Lleve un estilo de vida saludable** - Consuma frutas y vegetales diariamente. Realice actividad física, 30 minutos (5 veces en semana).

El Programa de Ayudas de Susan G. Komen Puerto Rico ha otorgado más de \$1 millón a programas de impacto comunitario para eliminar barreras de acceso a servicios de salud. Bajo este programa se ofrece asistencia económica en pruebas de detección temprana, pruebas diagnósticas, tratamientos de cáncer de seno, medicamentos, apoyo emocional, terapia física y manejo de efectos secundarios.

Para más información visite: www.komenpr.org.