

EL CÁNCER DE MAMA... APRENDIENDO A CUDIARSE

Lic. Sergio Cordova / Enfermero Ocupacional – AC Medical

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres, tanto en países desarrollados como en desarrollo; el sexo masculino no está libre de esta enfermedad, ya que el cáncer de mama también nos puede afectar, aunque la incidencia es muy baja, solo alrededor del 1 %. Es la segunda neoplasia más frecuente en nuestro país; cada año más de 10 000 mujeres en el Perú reciben la dura noticia: "Tiene usted cáncer de mama".

Todos los tumores en cualquier localización, suponen un antes y un después en la vida de quienes lo llegan a padecer, pero el cáncer de mama tiene un significado especial para las mujeres. La mama es un órgano vital innecesario, un riñón, un pulmón o un hígado son necesarios para vivir, pero la mama no lo es; sin embargo, de sólo pensar que se perderá, que se amputará, que lo separarán del cuerpo, resulta desgarrador y muy doloroso, ya que la mama tiene un significado erótico, sensual, maternal, histórico, social y hasta mitológico.

Existen algunos factores de riesgo que podemos controlar para evitar el cáncer de mama:

- La radioterapia a la zona del pecho, ya que recibirla antes de los 30 años aumenta su riesgo.
- El alcohol, sería muy bueno disminuir su consumo.
- El uso prolongado de terapia hormonal.
- El sobrepeso u obesidad luego de la menopausia.
- El no hacer ejercicio regularmente a lo largo de la vida (sedentarismo).

Y quizás te puedas preguntar, ¿si no tuve ningún factor de riesgo, porqué tengo este cáncer? Lo primero que hay que entender, es que nadie hace nada "malo" para desarrollar esta enfermedad, que muchas veces está en nuestro ADN y no podemos evitarla. Lo que sí podemos hacer es observar y reconocer algunos signos y síntomas del cáncer de mama, como se muestra en el siguiente gráfico.



Al tener un diagnóstico, lo primero que se piensa es cómo será el tratamiento, esto dependerá de muchos factores como la clase de cáncer hasta su extensión, es decir, en qué grado de la enfermedad se encuentra. Los tratamientos suelen ser quirúrgicos, con quimioterapia o radioterapia, con terapia hormonal o biológica, el encargado de guiar a las pacientes siempre será el oncólogo o gineco-oncólogo.

¿Qué podemos hacer ante esta realidad?, tomar conciencia, entender que no hay un signo o síntoma habitual o que alerte tempranamente de la presencia de cáncer, que muchas veces no causa dolor, que se puede vivir muchos años con la enfermedad antes de ser diagnosticada, es por eso que todos los años, el 19 de octubre, se celebra el Día Mundial contra el Cáncer de Mama, para recordarnos el compromiso que tenemos con esta enfermedad, que con sólo un autoexamen de mama se pueden salvar vidas; esto no es sólo para las mujeres, es un recordatorio también para los varones, para cuidar a nuestras abuelas, madres, hermanas, esposas, amigas, y para enseñar a nuestras hijas acerca de esta enfermedad; realizarlo es sencillo, como lo mostramos en el siguiente gráfico.



El 19 de octubre conmemoramos a todas las mujeres que perdieron la batalla, alentamos a todas aquellas que siguen luchando, nos regocijamos y encontramos fuerza en quienes lo vencieron, y enseñamos a cuidarse y protegerse a las que se encuentran sanas. La mejor manera de celebrar este día es aprendiendo y enseñando sobre el autoexamen de mama, motivando la realización de los exámenes de descarte anuales y contribuyendo activamente para que esta enfermedad disminuya o sea detectada en etapas tempranas.