

## **Prevención del cáncer Genital Femenino y de Mama.**

El tema es muy amplio pero aquí solo vamos a reflejar aquello que la mujer debe saber para conseguir prevenir el cáncer genital y de mama.

Anticipándonos cuanto antes a su diagnóstico es como podremos vencerlo. Viendo los significados de:

**Prevención:** conocer de antemano un daño o perjuicio.

**Cáncer:** grupo de enfermedades que tienen lugar cuando las células se alteran sin control ni orden.

Pretendemos: "Conocerlo antes de que aparezca y de síntomas para que de este modo cambiar el pronóstico de la enfermedad."

En cuanto al **cáncer de mama** y su prevención la juega un papel muy importante. Las mamas varían a lo largo de la vida de la mujer, sufren cambios según la fase del ciclo menstrual, en el embarazo, menopausia, etc. Si la mujer adquiere el hábito de explorarse las mamas una vez al mes llegará a conocerlas bien sabiendo diferenciar estos cambios que son normales de cualquier otro que puede ser motivo de ir al médico para que lo valore.

Los 20 años puede ser una buena edad para comenzar la autoexploración, este hábito debe perdurar de por vida. Cuando la mujer tiene reglas debe explorarse unos días después de finalizar la regla, si ya no la tiene lo mejor es fijar un día al mes para no olvidarse. Para conseguir una buena prevención además de la propia mujer el médico debe explorar las mamas, él en cada caso decidirá según factores de riesgo, edad, etc. si debe pedir una mamografía y cada cuanto tiempo.

Cuando la mujer va al ginecólogo a la visita anual puede pedirle, si no lo hace, que le explore las mamas, esto en mujeres sin patología añadida. Cuando la hay el ginecólogo o médico de cabecera suele remitir al cirujano que es quien realiza los controles.

### **Hay unos factores de riesgo en el cáncer de mama que debemos conocer:**

**Edad:** el riesgo aumenta con la edad. Es poco frecuente en mujeres de menos de 35 años, es más frecuente entre 50 y 60 años.

**Antecedentes familiares:** El riesgo aumenta en mujeres que su madre, hermana o abuela lo han tenido, más si lo desarrollan antes de la menopausia o bien si les afecta a las dos mamas. También si hay más de un caso en la familia.

**Antecedentes personales:** La mujer que ha padecido un cáncer de mama tiene más riesgo de padecer otro.

Influye la primera regla en edad temprana (antes de los diez años) y la menopausia tardía (después de los 55 años.) El riesgo es mayor en mujeres sin hijos ó bien cuando el primero ha sido después de los 30 años. Parece ser que también tienen más riesgo las mujeres de edad avanzada y obesas.

La relación entre dieta y cáncer de mama está en estudio, pero hay científicos que creen que el comer una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras y baja en grasas así como mantener un peso correcto pueden disminuir el riesgo.

Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de tener un cáncer de mama pero no significa que se vaya a padecer.

Hay mujeres que tienen muchos factores de riesgo y no tienen cáncer de mama. Las hay que tienen cáncer de mama y no tienen ningún factor de riesgo, exceptuando el hecho de que aumenta con la edad.

El cáncer de mama debe infundir respeto pero nunca miedo. Por esto haciendo una correcta prevención le podemos ganar la batalla. Recuerde que debe explorarse unos días después de finalizar la regla ó si no la tiene fije un día al mes. Además una vez al año debe hacer una revisión ginecológica y de mamas que le puede hacer el ginecólogo. Adquiera esta buena costumbre, hágalo por usted.

Hay muchos folletos en los que se explica como autoexplorarse, nosotros en AMMCOVA facilitamos el que mostramos a continuación. Léalo atentamente y ayúdese de él las primeras veces, luego le será muy fácil, son solo unos minutos al mes lo que perderá pero a cambio ganará mucho.

**Ante todo recuerde: El cáncer detectado a tiempo se cura.**