

# *Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama una fecha para crear conciencia (+Fotos)*

---



**Día Mundial contra el cáncer de mama. Foto: Internet.**

La Habana, 19 oct (RHC) Cada 19 de octubre se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el propósito de crear conciencia y promover una detección y diagnóstico precoz de la enfermedad.

Alexis Cantero Ronquillo, especialista de Segundo grado en Cirugía General, Profesor auxiliar, Presidente de la Sección de Cirugía de la Mama de la Sociedad Cubana de Cirugía y Director del Proyecto Alas por la Vida, comentó que la jornada promueve el acceso de la población femina a controles diagnósticos y tratamientos oportunos más efectivos.

Instó a toda la población femina a recuperar ese tiempo perdido y comenzar desde hoy a practicar el autoexamen de mama porque, como todos sabemos, el diagnóstico temprano es la piedra angular para controlar o derrotar ese tumor.



Hoy la principal alternativa que existe en el mundo es el autoexamen mamario mensual, después de la menstruación, en el caso de las mujeres esteril se recomienda que lo practiquen, un día fijo del mes si ya no mestruan.

Cantero precisa que Cuba como en todo los países la incidencia del cáncer de mama continúa creciendo. No estamos fuera de ese grupo, en el mundo anualmente se diagnóstican más de un millón 500 mil casos, y en nuestro país alrededor de 3 500 todos los años.

Paralelo a esas cifras se trabaja en el programa de desarrollo precoz de lucha contra el cáncer de mama, el cual es apoyado por varias instituciones. Entre ellas está el Ministerio de Salud Pública, la Federación de Mujeres Cubanas y el Proyecto Alas Por La Vida, este último brinda apoyo a las mujeres enfermas y sus familiares, en el participan psicólogos, psiquiatras y otros especialistas.

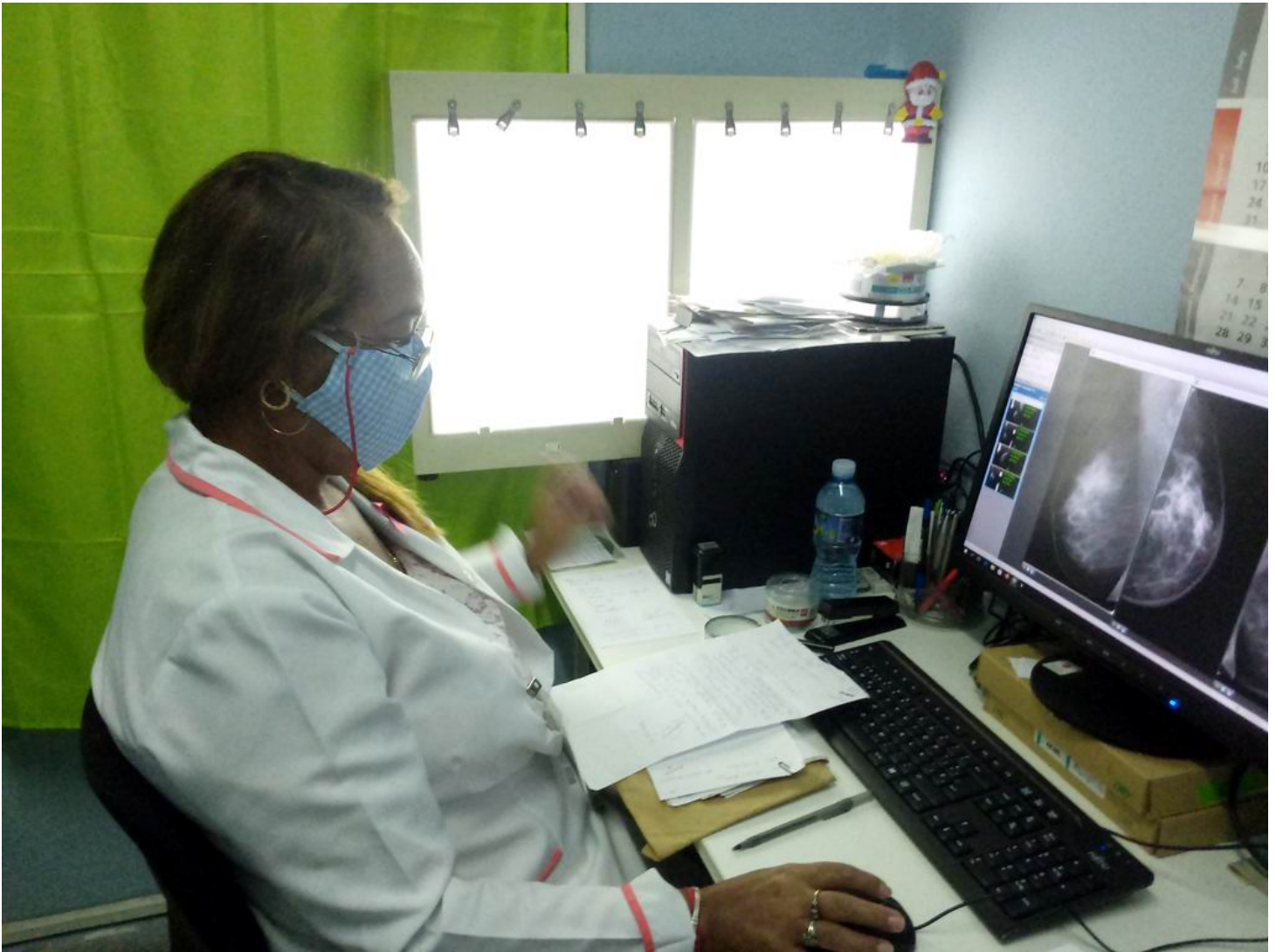


Todos contribuyen de una manera u otra a la promoción de varias acciones de prevención con las mujeres sanas, también desarrollan el programa de atención precoz del cáncer de mama, donde participan varios actores del país, y se deja claro que ese enemigo está ahí, que la enfermedad se manifiesta en muchos casos asintomática, no molesta, ni duele y cuando aparece es tarde ya, de ahí la importancia del autoexamen.

El Máster en Atención Integral a la Mujer y miembro del Grupo Nacional de Cirugía Oncológica, asegura que en la mayoría de los casos, las féminas no pierden peso, no hay anemia, cuando reciben la noticia les causa un trauma y una sorpresa difícil de superar, el cáncer de mama tiene muchos factores de riesgos.

Aclaró él especialista que por cada 100 mujeres aparece un hombre con cáncer de mama. Estadísticas que sugieren también el autoexamen para los hombres adultos y jóvenes.

El doctor hizo un llamado a la población feminana a que en esta fecha, todas las mujeres, que nunca han practicado el autoexploración lo hagan, incluyendo a las abuelas.



En otro momento destacó que en toda Cuba, como orientó el Ministerio de Salud Pública, se continuó prestando servicios a los pacientes oncológicos, en medio de la COVID-19, las instituciones ofrecieron consultas, servicios de mamografías y ultrasonidos, estudios indispensables para el diagnóstico.

Igualmente enfatizó que el servicio oncológico de los diferentes hospitales funcionó porque un paciente enfermo de cáncer, no se puede dar el lujo de esperar a que pase la pandemia cuando tiene un tumor, los chequeos que anualmente se hacen las pacientes operadas sí fueron pospuestos debido al confinamiento que debía existir, pero las urgencias como lesiones sospechosas y neoplasias fueron atendidos.

El Instituto de Oncología y Radiología, los departamentos responsabilizados con la atención médica de estos pacientes continuaron funcionando, así como los salones de operaciones.

Cristina Cabezas Landrían es una paciente operada por el doctor Alexis Cantero, e lla reconoce la atención médica recibida por especialistas y estudiantes residentes en la especialidad médica de Cirugía, aunque su grupo sanguíneo es difícil, pudo operarse y ahora acude a la consulta para dar seguimiento, pero todo marcha bien, según los estudios hechos. Ella reconoce la experiencia y amor con que trabajan todos en el Hospital Fajardo y en especial el cirujano Alexis, quien tiene “manos de oro”.

Por su parte, la doctora Marcia Licea, Especialista de Primer grado en Radiología en el Hospital Clínico Quirúrgico Camandante Manuel Fajardo recomienda el autoexamen y ante cualquier duda visitar a un facultativo, los estudios radiológicos buscan confirmar diagnósticos ya sean de tumores malignos o benignos.

A las operadas de cáncer de mama se le realiza una mamografía cada un año y al resto se le da seguimiento cada dos años. (Fuente: [Radio Rebelde](#))

# 5 PASOS PARA UN AUTOEXAMEN DE SENO



**1**

**De pie de frente al espejo.** Coloca tus brazos a los costados y revisa si hay algún cambio en color de tu piel o la forma de tus senos.

**2**

**De pie de frente al espejo.** Elevada tus manos hacia el techo, observa lo mismo. Repite el procedimiento, pero con tus manos apoyadas en la cintura.

**3**

**Sentada.** Coloca una mano detrás de la cabeza y examina con la otra mano la axila, usa las yemas de tus dedos para realizar movimientos circulares y verticales. Repite el procedimiento con la otra mano.

**4**

**Recostada.** Coloca una mano en la cabeza y con la otra mano, usando las yemas de los dedos, examina seno y axila. Repite el procedimiento con la otra mano.

**5**

**Durante la ducha.** Con el cuerpo enjabonado, aprovecha para examinarte. Igual que en las anteriores circunstancias, con una mano detrás de la cabeza y palpando seno y axila con la otra mano.



Si examinas tus mamas con regularidad, llegarás a conocer su estructura y notar un nódulo o lesión. Es necesario hacerse una mamografía para mayor seguridad.



<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/237193-dia-mundial-de-la-lucha-contr-el-cancer-de-mama-una-fecha-para-crear-conciencia-fotos>



**Radio Habana Cuba**