

El cáncer de mama puede ser detectado a tiempo y tratado de forma efectiva



Este tipo de cáncer es la principal causa de enfermedad y mortalidad en las mujeres en Colombia y en la mayoría de los países latinoamericanos y del Caribe. Cerca de 460 mil mujeres en las Américas son diagnosticadas cada año con cáncer de mama, y alrededor de 100 mil fallecen. Por esta razón, es la segunda causa de mortalidad por cáncer en la región, después del cáncer de pulmón, según la Organización Panamericana de la Salud.

En Colombia, el cáncer de mama es el principal tipo de cáncer, con 13.376 casos nuevos en el 2018 (tasa de enfermedad por cáncer de mama: 63,9 casos por cada 100 mil mujeres mayores de 15 años), y la primera causa de muerte por cáncer en mujeres, con una tasa de 17,2 muertes por cada 100 mil habitantes.

Características asociadas a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama:

- obesidad,
- consumo de alcohol y tabaco,
- antecedentes familiares de cáncer de mama,
- exposición a radiación,
- antecedentes reproductivos y hormonales, entre otros.

Alrededor de la mitad de los casos se desarrollan en mujeres sin factores de riesgo identificados y en mujeres de 40 años o más.

La [carga de enfermedad por cáncer de mama](#) se puede reducir mediante la identificación y el tratamiento temprano del cáncer, antes de que se presenten los primeros síntomas. Hay tres acciones que permiten la identificación temprana:

1. el autoexamen de seno,
2. el examen clínico de las mamas, practicado por un profesional de la salud,
3. la mamografía, desde los 45 años o antes, según el riesgo de cada mujer.

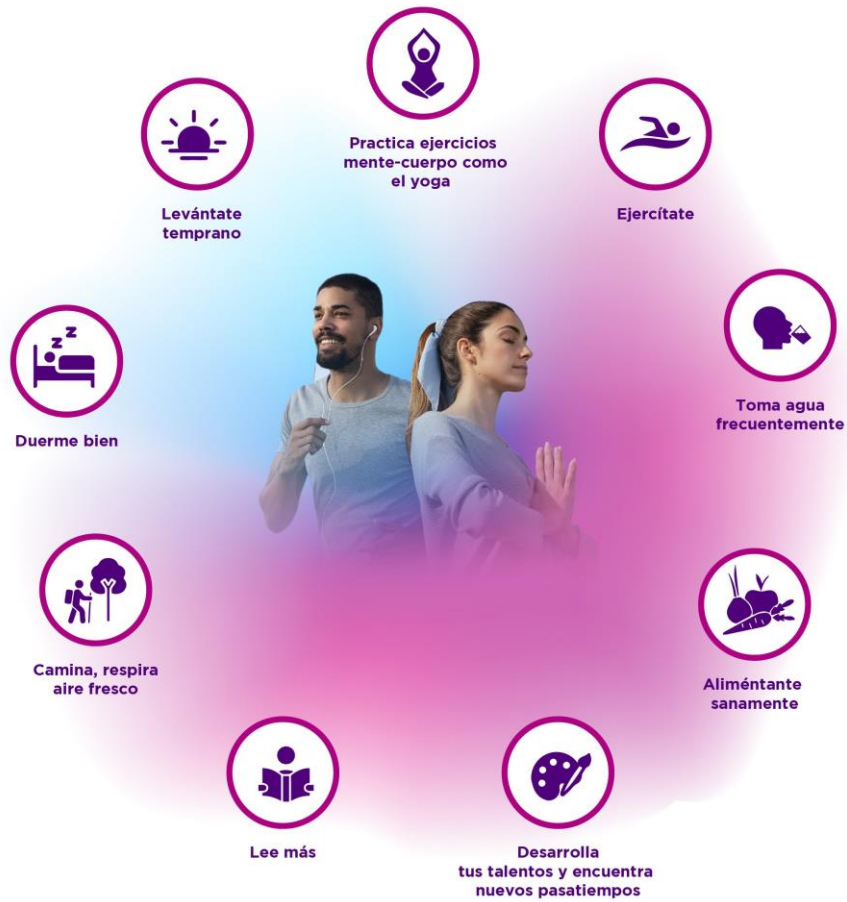
Un diagnóstico temprano puede salvar tu vida. Por eso:

- Hazte el autoexamen de mama una vez al mes.
- Conoce los signos de alarma: masas en la mama o la axila, engrosamiento de la piel o retracción del pezón, cambios en el color de la piel de la(s) mama(s), asimetría inusual de las mamas, ulceraciones de la mama o el pezón, secreciones espontáneas por el pezón o sangrado.
- La práctica del autoexamen no es un examen de tamización, ni reemplaza la realización de las pruebas de mamografía en las edades indicadas.
- Practícate un examen clínico de la mama cada 12 meses a partir de los 40 años.
- Hazte una mamografía a los 45 años y cada 2 años a partir de los 50 años.
- Acude siempre con el reporte de tu mamografía anterior. Si es la primera, consévala para la siguiente.

Ten en cuenta las recomendaciones de autocuidado

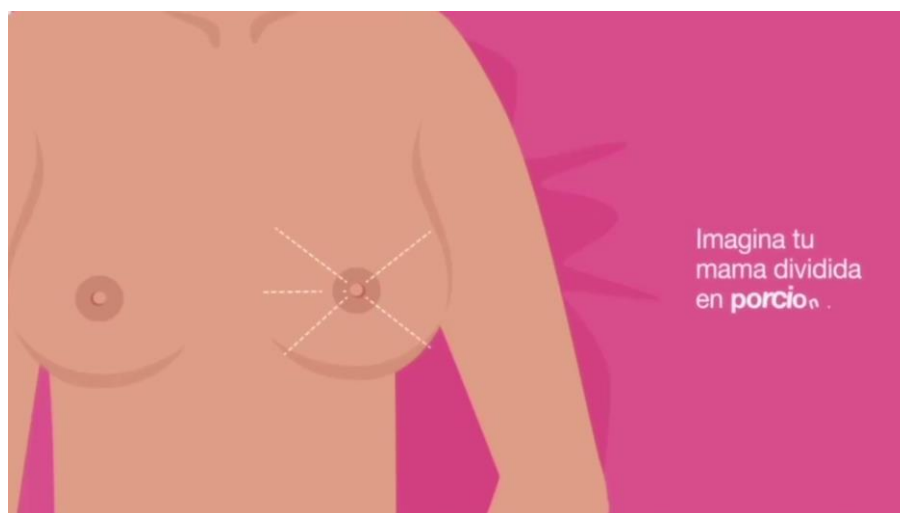
Mantén un estilo de vida saludable

Es la base de la prevención de muchas enfermedades. Aliméntate de forma balanceada, practica actividad física de manera regular, evita el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, hidrátate e implementa terapias para manejar el estrés.



Recuerda asistir anualmente a la evaluación individual de riesgo

Tu médico de cabecera te evaluará de forma integral de acuerdo con tu edad, para identificar y tratar de forma temprana los riesgos para tu salud.



<https://sway.office.com/uV5tKa0kVfHM3fjS#content=LEBhMtISY5X5hA>