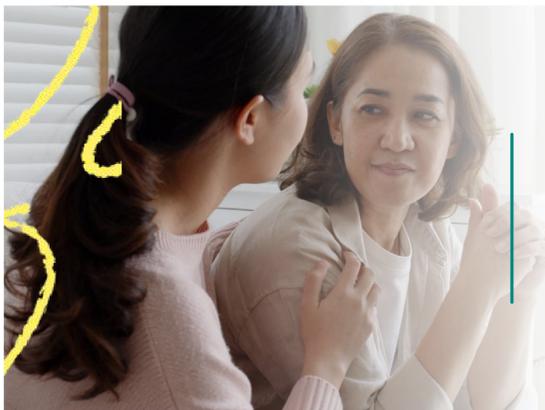




¿Cómo cuidarse de los cánceres de mama y de cuello uterino?



En el 2020,

en Perú, hubo **4,270** casos nuevos de cáncer de cuello uterino y **6,860** casos nuevos de cáncer de mama; mujeres, hijas, hermanas y amigas fueron diagnosticadas.

¡Cada una de ellas es más que una cifra!



Conozca algunos de los factores de riesgo del cáncer de mama que no se pueden cambiar:

- **Envejecer, ser mayor de 50 años:**
El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad, la mayoría de los cánceres de mama se diagnostican después de los 50 años de edad.
- **Mutaciones genéticas:**
Las mujeres que han heredado cambios (mutaciones) en ciertos genes como son BRCA1 y BRCA2 (genes importantes para combatir el cáncer) tienen mayor riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- **Nuestro historial reproductivo:**
El comienzo de la menstruación antes de los 12 años y la menopausia después de los 55 años de edad exponen a las mujeres a hormonas por más tiempo, lo que aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- **Tener las mamas densas:**
Las mujeres con mamas densas tienen más probabilidades de tener cáncer de mama. La densidad de las mamas refleja la cantidad de tejido fibroso y glandular en las mamas de una mujer comparada con la cantidad de tejido graso en ellas, lo que a veces provoca que sea difícil la detección de tumores con una mamografía.
- **Los antecedentes personales de cáncer de mama:**
Quienes ya han tenido cáncer de mama podrían padecerlo por segunda vez.
- **Tratamientos previos con radioterapia:**
Las mujeres que han recibido radioterapia en el pecho o las mamas antes de los 30 años de edad, podrían tener mayor riesgo de presentar cáncer de mama más adelante en la vida.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC),

estos son algunos factores que aumentan el riesgo del cáncer de mama y que usted puede cambiar:

- No mantenerse físicamente activa
- Tener sobrepeso u obesidad después de la menopausia
- Tomar hormonas durante la menopausia y si se toman por más de 5 años
- Tener su primer embarazo después de los 30 años, no amamantar y nunca tener un embarazo que llegue a término
- Consumo de alcohol (aumenta el riesgo cuanto mayor sea la cantidad)



¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de cuello uterino?



• El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) u otra enfermedad que limite la capacidad del cuerpo para combatir problemas de salud.



• Infecciones causadas por algunos tipos de virus del papiloma humano (VPH), un virus común que se puede transmitir de persona a persona durante las relaciones sexuales.



• Fumar tabaco.

Afortunadamente existen pruebas para detectar estos cánceres en etapas tempranas, cuando podrían ser más fáciles de tratar:

A continuación le mencionamos algunas.

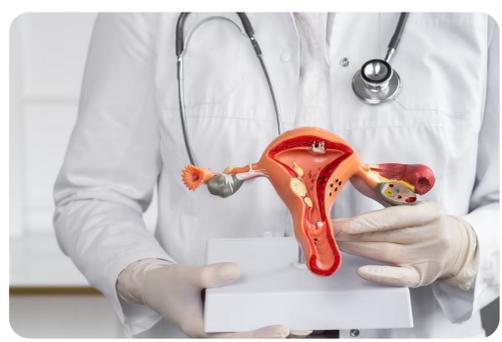


¿Qué es la mamografía?

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, las mamografías son rayos X en dosis bajas que pueden ayudar a detectar el cáncer de mama. Las mamografías periódicas pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana, cuando es más probable que el tratamiento tenga mejores resultados.

En Perú:

- La mamografía para tamizaje se indica en mujeres de 40 a 49 años anualmente, según evaluación y criterio médico basado en los factores de riesgo individuales para desarrollar cáncer de mama.
- La mamografía para tamizaje se indica cada dos años a las mujeres asintomáticas de 50 a 74 años.



¿Qué es el Papanicolaou (citología)?

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Papanicolaou (citología), busca precánceres, en otras palabras, cambios en las células del cuello uterino que podrían convertirse en cáncer si no se tratan adecuadamente.

En Perú:

- Papanicolaou o citología convencional se realiza en las pacientes de 21 a 65 años, o después de 03 años de inicio de la actividad sexual. Si el resultado es negativo, el control se realiza anualmente

Si tiene dudas, consulte a su médico para que la guíe.

Invite a sus amigas a hacerse los exámenes de detección.

¡Cúidense juntas y a tiempo!