

## Mes del cáncer de mama

● El día 19 de octubre se conmemora el “Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama”. El objetivo de crear estas instancias es promocionar estrategias de prevención, orientadas a la pesquisa precoz de esta patología.

Existen diversas políticas públicas enfocadas a la detección precoz del cáncer de mama y tratamiento oportuno; dentro de esta estrategia podemos mencionar exámenes preventivos que se realizan en forma gratuita en el control de matrona a todas las mujeres que consultan en los CESFAM, donde en el control habitual ginecológico se realiza un examen físico de mamas, adicionalmente a todas las mujeres se les enseña como auto practicarse el examen en sus casas, por otra parte después de los 40 años se solicitan exámenes de mamografía a toda la población femenina.

Otra estrategia importante de mencionar es el GES ya que, al identificarse un cáncer de mama, las personas están protegidas por ley para realizarse el tratamiento y seguimiento de la patología.

Existen personas que tienen mayor riesgo de presentar esta enfermedad. Por ejemplo, el ser mujer ya que son mucho más propensas que los hombres al cáncer de mama; la edad también es un factor importante a considerar, ya que aumenta el riesgo de

cáncer a medida que aumenta la edad. Por lo tanto, uno de los grupos de riesgo son las mujeres mayores, otros factores a considerar es haber tenido cáncer de mama previo, o que alguien de la familia materna también lo haya tenido; dentro de los riesgos es importante mencionar también el no haber tenido hijos o no haber amamantado, la obesidad y el ser fumadora.

Es fundamental para prevenir el cáncer, incorporar hábitos que nos protejan de este tipo de enfermedades cómo es una alimentación saludable, aumentar la actividad física y evitar el consumo de alcohol y tabaco, pero además incorporar como rutina los exámenes preventivos con matrona una vez al año, esto nos permitirá identificar precozmente patologías y poder así tener un tratamiento oportuno.

*Evelyn Hernández*  
*Jefa de carrera Técnico en Enfermería*  
*Gineco-Obstétrica y Neonatal*  
*Santo Tomás*