

Cáncer de Mama: Un desafío global que nos compete a todos

El 19 de octubre se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Mama, una enfermedad que, cada año, afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Esta fecha nos invita a reflexionar sobre la importancia de la prevención, la detección temprana y la acción conjunta para combatir esta patología que sigue siendo una de las principales causas de muerte por cáncer entre las mujeres.

En Chile, en el año 2020, se reportaron 55 casos por cada 100.000 mujeres, un aumento del 60% en las últimas dos décadas. Estas cifras nos recuerdan la urgencia de fortalecer las políticas de salud pública y el acceso equitativo a servicios de prevención y diagnóstico.

El cáncer de mama tiene diversos factores de riesgo, algunos inmodificables, como la edad, el sexo femenino y la predisposición genética (como las mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2). Sin embargo, hay otros factores relacionados con el estilo de vida que también juegan un rol importante. Entre los síntomas más frecuentes se incluyen nódulos en la mama o la axila, cambios en la textura de la piel, secreciones y dolor persistente. Reconocer estas señales a tiempo es crucial para un diagnóstico temprano y un tratamiento más efectivo.

Una de las estrategias más efectivas para reducir la mortalidad por cáncer de mama es la detección temprana.

En nuestro país, la cobertura de mamografías ha mejorado: en 2022 se realizaron 3.7 millones de mamografías, lo que representa un avance significativo. Aún así, es fundamental que las mujeres continúen realizando autoexámenes y acudiendo

a controles con su matrona o ginecólogo de manera regular, especialmente aquellas con antecedentes familiares.

Como matrona con más de 20 años en la atención clínica, recomiendo para su prevención, una alimentación balanceada y un estilo de vida saludable lo que puede reducir el riesgo de desarrollar este cáncer. Se ha demostrado que una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros, junto con la reducción del consumo de alcohol y el tabaco, puede ser clave para prevenir esta enfermedad. Además, la actividad fisi-



CAROLINA POBLETE RAMÍREZ
 Docente Carrera Obstetricia y Puericultura
 Universidad Autónoma de Chile, sede Talca

ca regular, al menos 150 minutos por semana, contribuye a mantener un peso adecuado, lo cual está relacionado con un menor riesgo de cáncer.

Para lograr una concientización en la comunidad, debemos entender que el cáncer de mama no es un desafío individual; es una responsabilidad de la sociedad en su conjunto. Aumentar la educación, eliminar tabúes y fomentar el acceso a información sobre salud mamaria son pasos fundamentales. Las cam-

pañías de concientización, más allá de octubre, deben ser constantes y llegar a todas las mujeres, sin importar su contexto socioeconómico, ya que las estadísticas globales muestran que una de cada cuatro mujeres diagnosticadas con cáncer tiene cáncer de mama. Este hecho debería impulsarnos a redoblar esfuerzos, desde el Estado hasta las organizaciones sociales, para asegurar que más mujeres accedan a

programas de detección precoz y tratamientos adecuados.

Este 19 de octubre, recordemos que cada esfuerzo cuenta en la lucha contra el cáncer de mama. La prevención, la detección temprana y el acceso a tratamientos adecuados son claves para salvar vidas. La batalla no se gana en solitario; requiere el compromiso de todos. Solo uniendo fuerzas podremos reducir el impacto de esta enfermedad y brindar esperanza a miles de mujeres alrededor del mundo.

Esta fecha nos invita a reflexionar sobre la importancia de la prevención, la detección temprana y la acción conjunta para combatir esta patología que sigue siendo una de las principales causas de muerte por cáncer entre las mujeres.