

## Cáncer de mama: la importancia de la prevención y detección precoz

Si bien octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama, es importante que todos los meses del año recordemos la importancia de la prevención de esta enfermedad, una de las principales causas de muerte en mujeres a nivel mundial.

El cáncer de mama es el tipo más común en las mujeres, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se diagnostican más de 2,3 millones de casos en el mundo, y aproximadamente 685.000 mueren a causa de esta enfermedad. En Chile, es el cáncer más frecuente en mujeres y una de las principales causas de mortalidad oncológica. La incidencia ha aumentado en las últimas décadas y actualmente es de 44 casos por cada 100.000 habitantes, pero las tasas de supervivencia también han mejora-

do gracias a los avances en el diagnóstico temprano y los tratamientos.

La detección precoz es fundamental para mejorar el pronóstico del cáncer de mama. Las tasas de supervivencia a cinco años son significativamente mayores cuando es diagnosticado en etapas tempranas, lo que destaca la importancia de realizar exámenes periódicos como la mamografía recomendada desde los 40 años de edad, y si hay antecedentes en la familia, es necesario comenzar la toma del examen desde antes. También es importante realizar una vez al mes el autoexamen de mamas y reducir los factores de riesgo, tales como, el hábito tabáquico, el consumo de alcohol y alimentos altamente azucarados, realizar ejercicio físico 150 minutos a la semana, aspectos que ayudan a

mantener un peso saludable, pues el sobrepeso y la obesidad se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama, especialmente después de la menopausia.

La lactancia materna también es un factor protector, amamantar durante al menos seis meses ha demostrado tener un efecto protector contra el cáncer de mama.

Siempre es fundamental recordar que el autocuidado, la detección temprana y los hábitos saludables pueden marcar una gran diferencia en la vida de muchas mujeres.

Carola Montecino  
Académica Escuela de Enfermería  
Universidad de Las Américas