



19 DE OCTUBRE

Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama

El martes 19 de octubre es el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama, el cáncer más frecuente en mujeres uruguayas.

La Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer detalla que en nuestro país una de cada 11 mujeres podría desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida y que se diagnostican cinco nuevos casos por día (solo 1 por ciento se presenta en varones).

Además, señala que más del 70 por ciento de las mujeres que desarrollaron cáncer de mama no tenían antecedentes familiares de ese tipo de cáncer.

La Comisión recomienda prestar atención a:

-  Nódulos en la mama o en axila.
-  Cambios en la piel de la mama, color y temperatura.
-  Hinchazón o cambio de forma de una mama.
-  Cambios en el pezón: hundimientos y secreciones.

Consejos a tener en cuenta:

-  Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.
-  Control médico anual.
-  Evitar el sobrepeso y la obesidad.
-  Atender las señales del cuerpo.
-  Aumentar el consumo de frutas y verduras.
-  Disminuir el consumo de azúcares, alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y trans.
-  Evitar el consumo de alcohol.

El cáncer de mama detectado a tiempo es curable, por lo que en este día recordamos la importancia de realizarse el control médico anual y de incorporar a nuestra vida cotidiana aquellas actividades o acciones que nos ayudan a disminuir el riesgo de desarrollarlo.