

# Octubre Rosa: Una idea de cuidado para todo el año

El Octubre Rosa es un importante movimiento internacional en la sensibilización y la lucha contra el cáncer de mama y la atención de la salud de la mujer. Sin embargo, es importante recordar que la prevención y el autocuidado deben practicarse durante todo el año, no solo en octubre.

Las mujeres de hoy desempeñan diversos papeles, como madres, hijas, esposas, profesionales y a menudo cuidan de otras personas. En medio de todas estas responsabilidades, es común terminar sin dedicarse tiempo a sí mismas.

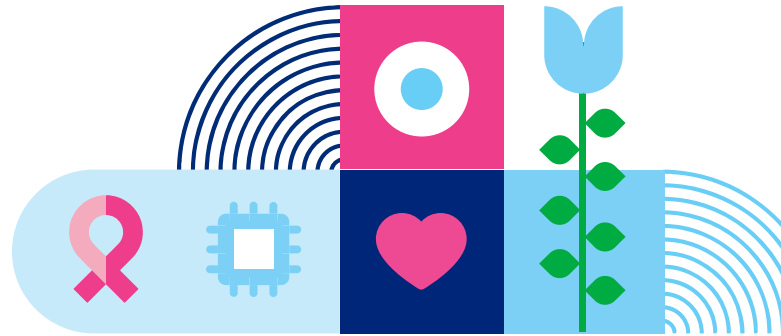


## La prevención empieza en la vida cotidiana

El **cáncer de mama** es el tipo de cáncer más común entre las mujeres en todo el mundo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), solo en 2022, hubo alrededor de **2,3 millones de nuevos casos**.

El **diagnóstico temprano** es esencial para aumentar las posibilidades de tratamiento y cura y puede ser parte de la rutina de todas las mujeres a través del autoexamen. Es importante que estés atenta a tus mamas, revisándolas regularmente delante de un espejo para detectar cambios como bultos endurecidos o cambios en la apariencia de los pezones. Si se observan cambios, se recomienda buscar consejo médico.

benefits that truly benefit



## Los buenos hábitos ayudan a reducir el riesgo

Algunos cuidados pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama, incluyendo:

- 1 Practicar actividades físicas** regularmente;
- 2 Invertir en una dieta saludable:** la obesidad y el sobrepeso, especialmente después de la menopausia, son factores agravantes;
- 3 Evitar** el consumo frecuente de **bebidas alcohólicas**;
- 4 Evitar el cigarrillo, ya sea convencional o electrónico:** fumar es un factor que aumenta el riesgo de padecer cáncer;
- 5 Hacer examinarlas por profesionales regularmente,** al menos una vez al año.

## Pruebas para salvar vidas

Las pruebas de detección se recomiendan **después de los 40 años** o para mujeres **mayores de 30 años con antecedentes familiares**.

- La **mamografía** es una prueba de detección por imágenes a través de radiografías de las mamas. Aunque incómoda, sólo la mamografía es **capaz de detectar un nódulo (bulto) con menos de un centímetro**.
- La **ultrasonografía de las mamas** también se utiliza para diferenciar quistes de nódulos tumorales.
- En el caso de un nódulo, el médico puede ordenar un examen de **biopsia**, con extracción de células del nódulo para análisis.

## Recuerda:

**Cuando el cáncer de mama se diagnostica tempranamente, en su fase inicial, las posibilidades de curación son de hasta el 95%. Mujer, ¿ya has tomado un momento para hacerte tus exámenes este año?**