

## **Campaña de Prevención de Cáncer de Mama: #TusMamasTambiénImportan**

**Durante el mes de noviembre hubo una importante alza de casos sospechosos de Cáncer.**

**Conac hace un llamado urgente a retomar los exámenes preventivos.**

**La crisis sanitaria que golpea a todo el mundo, incrementaría la incidencia del cáncer de mama que desde hace décadas es el más frecuente en la mujer y la primera causa de muerte por cáncer en todo el mundo. A esto se suma que todas las mujeres son susceptibles de desarrollarlo y que el 70% no presenta factores de riesgo identificables, por lo tanto la clave es la prevención.**

La Corporación Nacional del Cáncer (CONAC) levanta su campaña anual buscando que desde los 40 años de edad las mujeres establezcan un programa sistemático de chequeo, que incluya un examen clínico especializado y mamografías, junto a la auto palpación entre los controles.

**En Conac es posible realizarse todos los exámenes preventivos y de control en el Servicio de Imágenes Conac para Mamografía (sin necesidad de una orden médica), y Ecotomografía Mamaria; Biopsia Core. También hay disponibilidad de exámenes como: Ecotomografías Abdominal, Tiroides, testicular, Renal y Pélvica; Densitometría Mineral Ósea (DMO).**

Desde los 40 años el riesgo de padecer esta enfermedad aumenta. No obstante, las mujeres que tienen antecedentes en su familia de cáncer de mama, deben realizarse mamografías de control entre los 30 y los 35 años.

En Chile los números son alarmantes: cada año se diagnostican alrededor de 4.200 nuevos casos (43,2 x 100.000) y mueren aproximadamente 1.500 mujeres (15,5 x 100.000), según da cuenta un estudio del 2017, del Ministerio de Salud.

Los factores de riesgo más significativos son la edad y los antecedentes familiares de cáncer de mama y ovario, especialmente la presencia de mutaciones genéticas BRCA 1 y BRCA2, entre otros.

El riesgo aumenta con la edad y en Chile 7 de cada 10 mujeres diagnosticadas son mayores de 50 años y la gran mayoría de los casos se presenta en mujeres sin antecedentes familiares. Para la detección temprana una Mamografía de buena calidad, es el examen que permite la pesquisa precoz, siendo

recomendable para todas las mujeres a partir de los 40 años y especialmente, por sobre los 50 años en forma anual.

Es importante que la población sepa que el estilo de vida saludable permite disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad, por eso la **Organización Mundial de la Salud aconseja**:

- Llevar una dieta equilibrada, evitando el abuso del alcohol.
- Realizar ejercicio en forma regular: lo recomendado son tres horas de ejercicio semanal.
- Evitar el sobrepeso. Las mujeres obesas tienen más riesgo de cáncer de mama que las mujeres con peso normal.
- Evitar fumar.

### SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALERTA

- Aparición de un bulto o nódulo duro, que se puede detectar a simple vista o al tocarse la mama.
- Cambio de aspecto, reducción, hundimiento o secreción del pezón.
- Cambio de forma, simetría o aumento de tamaño en el contorno de las mamas.
- Engrosamiento o endurecimiento del tejido de las mamas.
- Engrosamiento, inflamación o apariencia de piel de naranja en las mamas.

### FACTORES DE RIESGO MÁS FRECUENTES

- **Genética:** Ser portadora de la mutación BRCA1 y BRCA2, o contar con antecedentes familiares de cáncer de mama u ovarios.
- **Edad:** El riesgo aumenta a medida que avanzamos en edad, especialmente sobre los 45 años.
- **Gestación:** Hay mayor riesgo si el primer hijo se tiene después de los 30 años.
- **Antecedentes personales:** Haber presentado una menstruación temprana o menopausia tardía, así como ya haberse tratado un cáncer de mama previo.
- **Hábitos:** Una dieta rica en grasas, la obesidad, y el consumo de tabaco y alcohol también son factores de riesgo.

Las reservas de horas se pueden realizar en el 2 2347 4000 o en

[https://www.conac.cl/reserva\\_hora.php](https://www.conac.cl/reserva_hora.php)

La Corporación Nacional del Cáncer (CONAC) es una organización sin fines de lucro de financiamiento autónomo que presta atención profesional solidaria para la detección precoz y alivio del cáncer en Chile. Con 40 años de servicio y una red de 30 filiales en todo el país, trabaja para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes y sus familiares, brindándoles apoyo desde el punto de vista clínico, económico y emocional.

Síguenos en nuestras Redes Sociales: [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#)

**Contacto Prensa:** Paula Flores C. / 569 82193412 / [florespau@gmail.com](mailto:florespau@gmail.com)