

Cuatro pautas de Cigna a tener en cuenta para prevenir y abordar un diagnóstico de cáncer de mama

En España, 1 de cada 8 mujeres padecerá esta enfermedad a lo largo de su vida. No obstante, la tasa de supervivencia es cada vez mayor, gracias a los buenos resultados de los tratamientos médicos y a la detección precoz

El cáncer de mama es uno de los tumores malignos más frecuentes entre el sexo femenino. Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), 1 de cada 8 mujeres padecerá en España esta tipología de cáncer a lo largo de su vida. Sin embargo, la tasa de supervivencia es cada vez mayor: actualmente, la probabilidad de superar la enfermedad a los 5 años de diagnóstico es del 82,8% (Eurocare-4), lo que sitúa a España como uno de los más optimistas, por encima de la media europea.

Estas estadísticas se deben a los excelentes resultados de los tratamientos médicos y a la mejora de las técnicas de detección precoz implantadas en los últimos 20 años. Además, se ha demostrado que los hábitos saludables y llevar una vida activa reducen su incidencia y son claves en su recuperación.

"Estar concienciados acerca de las pautas de prevención de esta enfermedad, así como con la importancia de la detección precoz y de seguir los tratamientos y consejos médicos, son claves para mejorar las cifras de supervivencia del cáncer de mama. Desde Cigna nos unimos a la celebración del Día Mundial del Cáncer de Mama para recordar que ninguna persona está sola frente a esta enfermedad" subraya Isabel López Cotorruelo, Director Médico de Cigna España.

En este sentido, es fundamental contar con toda la información acerca de pautas preventivas y de abordaje de esta enfermedad:

Factores relacionados con el estilo de vida. No se puede prevenir la aparición de un cáncer de mama en todos los casos, pero estudios recientes han concluido que se puede disminuir el riesgo de desarrollarlo con ciertas medidas relacionadas con un estilo de vida sana: practicar ejercicio físico de manera regular, evitar el sobrepeso y la obesidad, restringir el consumo de alcohol, no fumar, seguir una dieta variada y equilibrada, baja en grasas saturadas, descansar las horas suficientes y acudir a revisiones ginecológicas periódicas.

A las anteriores se une la autoexploración mensual, especialmente los días posteriores al periodo menstrual. ¿Cómo hacerlo?

Identificar a simple vista algún posible bulto, inflamación, arrugas, hoyuelos, sarpullidos, zonas enrojecidas o cambios en la posición del pezón.

Comprobar que no hay alteraciones en el contorno de los pechos.

Palpar cada seno con las yemas de los dedos de la mano contraria, empezando desde el pezón y realizando movimientos circulares en líneas rectas.

Examinar también las axilas.

Factores relacionados con la edad y hormonales. Según la Asociación Española Contra el Cáncer, alrededor del 18% de los cánceres se diagnostican en la década de los 40 años, y el 77% por encima de los 50 años. Superados los 75 años el riesgo disminuye. Por eso, para su detección precoz es muy importante que las mujeres de 40 años o más se realicen una mamografía de manera periódica.

Factores genéticos y de historial familiar. Alrededor del 7% del total de casos de cáncer de mama se deben a alteración genética heredada. Si existe una historia familiar de cáncer de mama es conveniente que se pida Consejo genético, que permitirá determinar si se asocia con una mutación genética (BRAC1, BRAC2). De hecho, la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama a lo largo de la vida es de un 57% en las portadoras de BRCA 1 y del 49% en el caso del BRCA 2 (Sociedad Española de Oncología Médica).

En el caso de haber recibido un diagnóstico positivo de cáncer de mama, es muy importante cuidar el estado emocional, seguir un estilo de vida saludable y reducir los niveles de estrés. No hay que olvidar que se trata de un tipo de tumor con un altísimo índice de curación.

Pero, para ello, es fundamental seguir las indicaciones y tratamientos prescritos por el médico y no iniciar ningún tratamiento complementario sin consultar con un especialista, confiando siempre en su criterio profesional.

Datos de contacto:

Redacción

914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Sociedad Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>