

OCTUBRE: MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE SENO



Este mes te invitamos a hacer algo por ti: agenda tu chequeo de seno. El mensaje es sencillo: detectarlo a tiempo salva vidas. No se trata de vivir con miedo. Se trata de conocerte, escuchar a tu cuerpo y buscar ayuda cuando algo no se siente bien. Tu vida vale más que cualquier incomodidad o cualquier temor.

LA DETECCIÓN TEMPRANA HACE LA DIFERENCIA PORQUE...

Cuando el cáncer de seno se encuentra en sus etapas iniciales, hay más opciones de tratamiento y las probabilidades de recuperación son mucho más altas. Muchas veces no da síntomas al principio; por eso los estudios de rutina son tan importantes.

CONOCE TUS SENOS, CÓMO SE VEN Y QUÉ ES LO NORMAL PARA TI...

Habla con tu médico sobre cuándo comenzar tus mamografías. En general se recomiendan desde los 40 años, o antes si tienes historial familiar u otros factores de riesgo. Los hombres también pueden desarrollar cáncer de seno. Si notas un cambio, consúltalo.

Si te refieren a un estudio adicional a la mamografía, no significa que tengas cáncer. Significa que tu equipo médico está siendo cuidadoso contigo.

NO ESPERES A TU PRÓXIMA CITA DE RUTINA SI NOTAS ALGUNO DE ESTOS CAMBIOS:

- Una masa o bolita en el seno o la axila.
- Cambios en el tamaño o la forma del seno.
- Piel hundida o arrugada.
- Enrojecimiento o calor en el seno o el pezón.
- Pezón que se hunde o secreción que no es leche.
- Dolor persistente en un área específica.

La mayoría de estos cambios no son cáncer, pero siempre deben ser evaluados por un profesional.

Si recibes un diagnóstico, o si estás acompañando a alguien que lo recibió, no tienes que pasar por esto sola. Hoy existen más tratamientos y más apoyo que nunca.

- Haz preguntas y pide una segunda opinión si la necesitas.
- Apóyate en tu familia, tus amistades y grupos de apoyo.
- Cuida tu alimentación, tu descanso y tu salud emocional siempre.

Tu compromiso este mes... Agenda tu cita. Recuérdaselo a tu mamá, tu hermana, tu amiga o tu compañera de trabajo. Un simple recordatorio puede salvar una vida.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer, 2025