



¿Cómo cuidarse de los cánceres de mama y cervicouterino?



En el 2020,

39,368 mujeres, hijas, hermanas y amigas fueron diagnosticadas con cáncer de mama o cervicouterino. en México ¹

¡Cada una de ellas es más que una cifra!



Conoce algunos de los factores de riesgo del cáncer del mama:⁴

- **La edad, ser mayor de 50 años:**
El cáncer mama aumenta el riesgo con la edad, la mayoría de diagnósticos son luego de los 50 años.
- **Mutaciones en un gen llamado BRCA:**
Las mujeres que han heredado cambios (mutaciones) en ciertos genes tienen mayor riesgo de padecerlo.
- **Nuestro historial reproductivo:**
El comienzo de la menstruación antes de los 12 años y la menopausia después de los 55 años de edad exponen a las mujeres a hormonas por más tiempo, lo que aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- **Tener las mamas densas:**
Las mamas densas, a veces, pueden hacer difícil la detección de tumores en una mamografía.
- **Los antecedentes personales de cáncer de mama u otras enfermedades de mama no cancerosas:**
Quienes ya han tenido cáncer de mama podrían padecerlo por segunda vez.
- **Tratamientos previos con radioterapia:**
Las mujeres que han recibido radioterapia en el pecho o las mamas antes de los 30 años de edad, podrían tener mayor riesgo.
- **La exposición al medicamento dietilestilbestrol:**
Las mujeres que tomaron dietilestilbestrol, o cuyas madres tomaron dietilestilbestrol cuando estaban embarazadas de ellas.

Recomendaciones para reducir los factores de riesgo:⁴

- El embarazo y la lactancia, después de los 30 años, incrementan el riesgo
- Disminuir o limitar las bebidas alcohólicas
- Tener un control estricto con médico si se usan terapias de reemplazo hormonal o anticonceptivos



Factores de riesgo para el cáncer cervicouterino³



• El cáncer cervicouterino está relacionado con el virus del papiloma humano (VPH), se transmite por medio de las relaciones sexuales y no presenta síntomas, con el tiempo puede causar este tipo de cáncer.



• Tener VIH, u otra afección que debilite el sistema inmunitario.



• Fumar.

Afortunadamente existen exámenes para detectar estos cánceres a tiempo, cuando podrían ser más fáciles de tratar:



La mastografía

Es un método para detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando podría ser menos complicado de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para que se sienta al palpar o cause síntomas.⁴



La citología

Busca precánceres o, en otras palabras, cambios en las células del cuello uterino que podrían convertirse en cáncer si no se tratan a tiempo.⁵



Para saber cuándo hacerte estas pruebas, consulta a tu médico.

Invita a tus amigas a hacerse los exámenes de detección.
¡Cúidense juntas y a tiempo!

Referencias

1. International Agency For Research on Cancer. Globocan 2020. México. Disponible en: [484-mexico-fact-sheets.pdf \(arc.fr\)](#) consultado en: enero de 2023
2. CDC. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? Disponible en: [¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? | CDC](#) consultado en enero de 2023
3. CDC. What are the Risk Factors for Cervical Cancer? Disponible en: [What Are the Risk Factors for Cervical Cancer? | CDC](#). Consultado el: 15 de febrero del 2023
4. CDC. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? Disponible en: [¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? | CDC](#) consultado en: enero de 2023
5. CDC. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cáncer de cuello uterino ¿Qué debo saber sobre detección del cáncer de cuello uterino? Disponible en: [¿Qué debo saber sobre detección del cáncer de cuello uterino? | CDC](#) consultado en: enero de 2023