



## 19 de octubre - Día internacional de la lucha contra el cáncer de mama

Existen distintas medidas que se pueden tomar para intentar prevenir el cáncer de mama. Con el objetivo de reducir el número de casos nuevos en la población, las actividades de prevención primaria para evitar la aparición del problema se ajustan a recomendar cambios de estilo de vida saludables que incluyan la lactancia materna, una dieta con bajo contenido de lípidos, el aumento de la actividad física y evitar el tabaquismo y el sobrepeso.

La herramienta más efectiva para lograr la reducción de la mortalidad generada por esta patología es la prevención secundaria mediante el diagnóstico precoz.

A partir de los 20 años, toda mujer puede comenzar a realizarse un autoexamen mamario una vez por mes.

Para realizar un **diagnóstico precoz** la técnica más eficaz utilizada es la **mamografía**, que consiste en una radiografía de las mamas capaz de detectar lesiones antes de que sean palpables, presentando así menor probabilidad de invasión en profundidad y diseminación a ganglios u otros órganos.

Se recomienda la realización del examen clínico mamario entre los 30 y 40 años cada 1 a 3 años, y en pacientes de 40 años o más, la realización del examen clínico y una mamografía anual.

La detección temprana del cáncer de mama aumenta las posibilidades de curarlo.

**Para entrevistas con la Dra. Guadalupe Pallotta (MN 40428)**, creadora del Servicio de Oncología Clínica del Hospital Italiano de Buenos Aires y actual presidente de la Fundación Tiempo de Vivir, comunicarse con María Victoria Perez por correo electrónico a [vickyperez@yahoo.com](mailto:vickyperez@yahoo.com) o telefónicamente al 115 1154244.