



### **Breve guía para enfrentar el cáncer de seno**

**El cáncer de seno es el tipo de cáncer femenino más frecuente en el mundo. Cada año se diagnostica un millón de nuevos casos a nivel mundial.**

El cáncer de seno es el tipo de cáncer femenino más frecuente en el mundo. Cada año se diagnostica un millón de nuevos casos a nivel mundial. De dicha cifra alrededor de 7000 casos ocurrieron en Colombia, un 70% de estos en estado avanzado. Esto se debe a la falta de educación y concientización para que las mujeres se realicen el autoexamen.

El síntoma más común de probabilidad de cáncer de seno es si al palpase o examinarse la persona nota una masa o protuberancia no dolorosa, dura y con bordes irregulares. Aunque los tumores cancerosos del seno pueden ser sensibles a la palpación, blandos y de forma redondeada, incluso pueden causar dolor. Ante la menor sospecha de que esto le está sucediendo no hay que dudar en consultar a un especialista, debido a que es importante que un médico con experiencia examine cualquier cambio.

Estudios concluyen que del 5 al 10% de los casos de cáncer de seno están relacionados con mutaciones en ciertos genes. Es así como el factor genético es importante. Se trata de un gen que se pasa por línea materna, esto quiere decir que si en la familia materna se han presentado casos de cáncer de seno, los cuidados de prevención deben ser mayores. Según las últimas estadísticas, las mujeres con estos cambios genéticos tienen hasta en un 80% de probabilidad de desarrollar cáncer.

Sin embargo, existen otros factores de riesgo en el ambiente, que si bien no están confirmados, podrían resultar determinantes.

Javier Pacheco, Jefe de Oncología y docente de la Fundación Universitaria Ciencias de la Salud, afirma que “años atrás lo único que estaba claro era que el cáncer de seno tenía un componente hereditario. Hoy se sabe que la mayoría de pacientes tienen otros factores más determinantes, relacionados con el estilo de vida y las hormonas, que pueden alterar el código genético con el que nacemos y acelerar la enfermedad”.

La prevención, un diagnóstico temprano y el inicio del tratamiento de inmediato son las únicas armas para combatirlo. Por eso se debe generar conciencia sobre la relevancia de detener a tiempo esta enfermedad, lo cual es posible cuando se realizan exámenes de



manera regular y oportuna. Así se logra que cada vez más mujeres estén trabajando en la prevención y se den más casos de detección temprana.

Terapias motivadoras

Existen otras teorías como que el consumo de algunos alimentos altera ciertas células en el cuerpo desencadenando enfermedades como el cáncer y al no prestarle atención a esto, se van acumulando químicos en el cuerpo que lo activan a edades avanzadas. Pero también puede darse a raíz de vacíos emocionales, depresiones, tristezas y malos hábitos físicos y psicológicos que con el tiempo le pasan factura al ser humano.

Los expertos recomiendan refugiarse en actividades que motiven a las mujeres como la música, manualidades, la pintura, apoyar campañas sociales, actividades espirituales y yoga.

El ejercicio físico ayuda para protegerse de muchos tipos de cáncer; ya está clínicamente comprobado que una tercera parte de las muertes vinculadas con cáncer están relacionadas a la obesidad y un estilo de vida sedentario.

Estudios demuestran que las personas que se ejercitan reducen el riesgo de cáncer de mama entre un 25 y 30%. Además el ejercicio mejora las defensas del organismo, contribuye a la recuperación, evita complicaciones clínicas colaterales, eleva la motivación personal y la autoestima, incrementa las relaciones sociales y el bienestar.

34% de los casos de cáncer tienen origen por malos hábitos

10% del cáncer mamario se asocia con sedentarismo

80% de las afectadas con cáncer de seno, lo han heredado

21% de los casos de cáncer de mama se atribuyen al consumo de alcohol, el sobrepeso y la falta de actividad física, según la Organización Mundial de la Salud.

Consejos para familiares

Se debe tratar con acompañamiento amoroso, que le permita al enfermo: ser, sentir, expresar todas las emociones, miedos, temores, porque alrededor de un cáncer lo primero que se siente es miedo a la muerte.



# Sala de Prensa

"Todos nos tenemos que morir algún día, lo que nos diferencia es la manera, por ende hay que determinar y planear el tiempo que nos queda, cómo lo vamos a vivir", asegura Jasmine Donneys, Trabajadora Social de Comfandi.

Para la psicóloga Ana María Soto, "es importante que le permitamos reconocer las emociones al paciente, si nos vamos a acercar amorosamente dejarles que expresen alegría, dolor, rabia, tristeza, porque hacen parte del proceso. La familia es un gran apoyo para llorar juntos, eso hace parte de los seres humanos; pero no dejar que esa persona se quede ahí sino que trascienda de ese estado negativo a uno positivo".

La familia forma parte de la enfermedad pero también puede ser parte de la cura. La invitación es a no dejar ese paciente en ningún momento solo. Actualmente las familias son muy disfuncionales y hasta los mismos amigos pueden de ser de gran ayuda, siempre y cuando le inyecten alegría emocional a la persona.

Sea siempre positiva

Cuando se le diagnostica cáncer, inmediatamente se le viene a la cabeza lo que hizo, no hizo o ha dejado de hacer y justamente ese es un aviso de que el tiempo es ahora. Puesto que se desconoce cuánto más se va a durar vivo.

"Lastimosamente, solo cuando estamos cerca de la muerte es que nos acordamos que hay muchas cosas que añoramos hacer y de las personas que estimamos. En cambio en nuestro diario vivir nunca hay tiempo, ni motivos para hablar con familiares o amigos o simplemente para dedicarle espacio a alguna actividad artística", añade Ana María.

Desde el Trabajo Social y la Psicología. Cuando las mujeres acuden a expertos, ellos dejan que se expresen, verbalicen, todos sus sentimientos encontrados. No todas las familias aportan a la recuperación del paciente, muchas veces hay otros tipos de vínculos como un amigo o novio, que le aportan a la salud más que en el mismo entorno donde convive esta persona.

Hay que tener un propósito de vida y para encontrarlo se utilizan herramientas terapéuticas como la música, vincularse a una causa social que les genere placer, actividades físicas, se busca que recuperen esa niña que perdieron al ser adultas.

Los mandalas, las flores, los sonidos de la música, la meditación, el yoga, permiten que su mundo interior se conecte con el universo para ubicarse y proyectarse.



## Sala de Prensa

Escribir es otra alternativa muy importante porque permite plasmar, argumentar, liberarse y pensar en su yo interno. Para ello hay que dejar a un lado los mitos.

Cuando la paciente se conecta en un lugar con armonía, puede liberarse de esa tensión interna que la está asfixiando. Para salir de esta situación lo primero que se debe hacer es dejarse ayudar y buscar a un especialista que le asesore.

El cáncer invita a quien lo padece a tener un cambio de vida, no hay que tomar decisiones radicales, ni apresuradas, cada fase de esta enfermedad tiene un motivo, al igual que el duelo que es la etapa de aceptación en donde las personas deben preguntarse ¿para qué esta enfermedad está en mi cuerpo y cómo la voy a manejar? y no el ¿por qué me sucedió a mí? Este último es el principal obstáculo de negación que imposibilita un tratamiento sano.

Diario El País, 12 de Noviembre de 2015. Página C3