

La campaña Lazo Rosado contra el cáncer de mama de la Sociedad de lucha contra el cáncer

Cada año se diagnostican unos 7.000 cáncer de mama en Suecia. Ello significa que entre 15 y 20 mujeres enferman a diario. Aproximadamente el 80 % de las mujeres se cura. El cáncer de mama constituye el 30 por ciento de todas las enfermedades de cáncer que sufren las mujeres y es por ello la enfermedad cancerígena más común entre las mujeres.

Durante el mes de octubre se realiza la campaña del Lazo Rosado de la Sociedad de lucha contra el cáncer. La campaña aspira a combatir el cáncer de mama aumentando la conciencia sobre la enfermedad y a recaudar dinero para continuar con la investigación. La Sociedad de lucha contra el cáncer es la organización financiadora privada más importante en la investigación sobre el cáncer en Suecia. Este año realizamos la campaña del Lazo Rosado por sexto año consecutivo.

El dinero se destina como sigue

El dinero recaudado en la campaña el Lazo Rosado se usa para combatir el cáncer de mama de diferentes maneras:

- difundiendo información y conocimientos, entre otras cosas sobre la importancia de la detección precoz
- financiando la investigación sobre el cáncer y financiando también la investigación básica para combatir todas las formas de cáncer.

Diferentes maneras de apoyar la campaña

- Llevar el lazo rosado. El lazo se puede comprar, entre otras tiendas, en ICA, Lindex y Apoteket. El precio es 25 coronas.
- Haz una donación al PG 90 1986-0. Escribe "Rosa" en el formulario de pago
- Inicia una colecta en la web a través de la página cancerfonden.se/rosabandet
- Asiste a la gala del Lazo Rosado en Malmö Arena el 29 de octubre. La entrada cuesta 250 coronas y se vende en ticnet.se

¡Aprende a reconocer tus senos!

Cada año se diagnostican en Suecia unos 7.000 cáncer de mama. El riesgo de que te veas afectada es de algo más del 10%. La enfermedad es poco común antes de alcanzar los 30 años de edad. Tú misma puedes contribuir a la detección temprana de la enfermedad.

Examina tus senos regularmente. No dudes en ir al médico tan pronto como sientas alguna modificación de los senos: bulto, endurecimiento, retracción de la piel.

En la mayor parte del país, las mujeres mayores de 40 años son citadas para hacer una mamografía (radiografía de las mamas) con un par de años de intervalo. La Dirección Nacional de Sanidad y Bienestar Social recomienda que se hagan mamografías a las mujeres en edades entre 40 y 74 años. Si tienes familiares cercanos que han contraído cáncer de mama en edad temprana, puede ser un motivo para hacerte un control mediante una mamografía / ultrasonido antes de los 40 años. En ese caso puedes pedir a tu médico que te remita a un centro de atención de cáncer hereditario.

Así tienes que hacer...

Elige un día determinado del mes, un día que te resulte fácil recordar. Si tienes menstruaciones, el día más conveniente es el siguiente al fin de la menstruación. Las mamas entonces están blandas y es más fácil explorarlas.

Mira las mamas en el espejo



Alza los brazos por encima de la cabeza y presta atención a los cambios:

- ¿Las mamas tienen la forma acostumbrada?
- ¿La piel está lisa y tiene el color acostumbrado?
- ¿Los pezones tienen la apariencia acostumbrada y siguen el movimiento hacia arriba cuando levantas los brazos?

Acuéstate...



Coloca la mano izquierda debajo de la cabeza, de tal manera que las mamas y la axila queden libres. Coloca una almohada debajo del hombro para que la mama se reparta de una manera más pareja.

...y palpa



Palpa la mama y la axila izquierdas con la mano derecha. Con los dedos extendidos presiona suavemente. Pequeños movimientos circulares alrededor de la mama, varias vueltas. Empieza con el pezón. Retira los dedos algunos centímetros y haz un pequeño masaje circular. Continúa con los masajes circulares hasta haber explorado toda la mama. Termina en la parte superior de la axila. Pasa a la mama derecha.

- ¿Como se siente la mama?
- ¿Hay algún bulto o alguna dureza?
- ¿Tiene la mama el tamaño y la firmeza acostumbrados?

Cuando te duchas



Puedes advertir más fácilmente las irregularidades y los bultos eventuales en las mamas cuando han sido jabonadas y los dedos se deslizan con facilidad sobre la piel. Explora las mamas de la misma manera que lo haces cuando estás acostada.

Información sobre las mamas

- Todas las mamas son más o menos desparejas. Más desparejas son las mamas en la juventud y la semana antes de la menstruación. ¡Aprende a descubrir las irregularidades normales!
- La mayoría de los bultos no son cáncer. Los bultos inofensivos pueden ser glándulas mamarias inflamadas o nudos que se forman normalmente en los tejidos de las mamas. Un médico debe determinar de qué se trata.
- Las mujeres que acostumbran explorar sus mamas regularmente descubren con mayor facilidad aún los cambios más pequeños.
- Una radiografía de las mamas, una mamografía, puede descubrir tumores cancerígenos tan pequeños que son imposibles de palpar. Pero el diez por ciento de los tumores cancerígenos en las mamas no se ven en las radiografías, aún cuando sean grandes. Son descubiertos casi siempre por la mujer cuando ésta explora sus mamas.

- A los 50 años de edad las glándulas mamarias sufren una involución y son sustituidas por grasa. Las mamas tienen menos bultos y resultan más fáciles de explorar.
- El tamaño de las mamas depende de la cantidad de grasa que contengan y no de la cantidad de glándulas mamarias. El cáncer aparece con la misma frecuencia tanto en las mamas grandes como en las pequeñas.
- Los golpes contra las mamas no producen cáncer.
- Las mujeres que han experimentado pocos ciclos menstruales durante su vida, es decir las mujeres que han llegado tarde a la pubertad, las que han tenido muchos niños o que han amamantado durante períodos prolongados, etc., corren un riesgo menor de verse afectadas por el cáncer. Esto a su vez indica que las hormonas son importantes para la aparición del cáncer de mama.
- Cuando se trata un tumor cancerígeno que no se ha expandido alcanza en la mayoría de los casos con sacar una parte pequeña de la mama. ¡No dudes en consultar al médico, aún cuando se trate de un bulto muy pequeño!
- En la actualidad se curan el 80 por ciento de todas las mujeres que se ven afectadas de cáncer de mama. Cuanto más pequeño sea el tumor, mayor es la posibilidad de curarse. La investigación ha avanzado y los métodos de tratamiento se han desarrollado mucho.

El cáncer de mama tiene distintos síntomas

Un bulto en la mama



Un bulto en la mama es el síntoma más común. La mayoría de los bultos son inofensivos. Pero esto solamente lo puede decidir un médico. No dudes en ponerte en contacto con un médico si sientes un cambio.

Un bulto en la axila



El cáncer de mama se puede extender a los ganglios linfáticos de la axila. Se sienten y en algunos casos se ven como un bulto o varios bultos. El aumento de tamaño de los ganglios linfáticos puede ocurrir por causas distintas a las del cáncer.

Aumento general del tamaño, mayor firmeza



Algunos tipos de cáncer hacen que toda la mama aumente de tamaño y que se sienta más dura.

Enrojecimiento de la piel y “piel de naranja”



Un síntoma poco común es la inflamación que hace que los poros normales de la piel se vean con mayor claridad y recuerden la piel de una naranja.

Retracciones



El cáncer de mama puede crecer de tal manera que se ve como si el tumor provocara la retracción de la piel o el pezón. Entonces se forma un hoyo pequeño en la piel.

Sangre o líquido



La secreción de sangre o líquido del pezón puede ser un síntoma de cáncer.

Algunos consejos útiles

- Dirígete en primer lugar a la clínica de mamas del hospital más cercano o al centro de asistencia local o al ginecólogo, si sospechas que algo puede ser un síntoma de cáncer. Encontrarás la dirección y el número de teléfono en la guía telefónica bajo el título Salud y asistencia sanitaria, en las páginas azules. Naturalmente también puedes consultar a tu médico particular.
- Asiste al control de mamografía cuando recibas una citación, aún cuando te sientas completamente sana.
- A muchas mujeres les resulta difícil hacerse un examen de mamas las primeras veces. Pero no te rindas, te va a resultar más fácil cuando te acostumbres.
- Empieza conociendo tus mamas. No busques cosas extrañas, aprende cómo se sienten normalmente. Entonces resulta más fácil darse cuenta cuando algo no es como acostumbra a ser.
- Haz una marca en el almanaque cada vez que te examines las mamas.

Busca respuesta a tus preguntas.

Llama al teléfono 020-59 59 59 o escribe a infostodlinjen@cancerfonden.se para recibir respuesta a tus preguntas sobre el cáncer. Quienes respondemos en la Oficina de información y ayuda de la Sociedad de lucha contra el cáncer somos personal especializado y con larga experiencia asistencial de pacientes con cáncer. Puedes dirigirte a nosotros para recibir información, apoyo emocional o información por escrito. Las consultas son gratuitas.