Publicado en Ciudad de México el 17/10/2022

# [Cleveland Clinic: autoexploración y revisión médica, pilares en la lucha contra el cáncer de mama](http://www.notasdeprensa.es)

## En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, Cleveland Clinic hace un llamado a la prevención, la constante autoexploración y revisión médica

 La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce al cáncer de mama como el más común en el mundo. En México, representa la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres[1]. En los últimos años, el número de muertes causadas por esta enfermedad ha aumentado de forma alarmante, principalmente, por el retraso en el inicio del tratamiento, ya sea por la tardanza en la búsqueda de atención médica luego de que una mujer presenta un posible síntoma de cáncer de mama, o por la demora en el sistema de salud, particularmente al dar el diagnóstico definitivo. En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, Cleveland Clinic hace un llamado a la prevención y la constante autoexploración y revisión médica, ya que es un procedimiento de vital importancia para poder detectar anomalías para así evitar el desarrollo del cáncer de mama. Es recomendable realizar la autoexploración a partir de los 20 años por lo menos una vez al mes, para poder conocer cómo son normalmente los senos y poder identificar si hay algún cambio en su forma, textura o consistencia. ¿Cuándo las mujeres deberían empezar a hacerse mamografías?La radióloga de diagnóstico Nidhi Sharma, especialista de Cleveland Clinic enfatiza que es importante que las mujeres hablen con sus médicos: "Tomar una decisión informada es una de las cosas más importantes que el paciente puede hacer para que se le realicen las pruebas de detección adecuadas y los cánceres se detecten a tiempo", señala la especialista. La doctora Elizabeth Stone del departamento de Hematología y Oncología Médica de Cleveland Clinic señala que "No hay un método para prevenir el cáncer de mama de manera absoluta, pero sí hay medidas que se puede tomar que podrían disminuir el riesgo". Destaca las siguientes acciones: 1. Prevención: El uso de Hormonas después de la menopausia puede elevar el riesgo del cáncer de mama.  El sobrepeso también sube el riesgo.  Tomar más de cuatro bebidas alcohólicas cada semana, es factor de riesgo. Es importante hacerse los controles con mamografía, anuales. Llevar una dieta saludable bajo en grasa y alto en vegetales y frutas con proteínas como pescado y pollo 2. El Cáncer de mama tiende a ocurrir después de la edad de 50. 3. El ejercicio es muy importante en prevenir el cáncer de mama, ya que el sobre peso sube el riesgo.  4. Mujeres afectadas con cáncer de mama deberían evitar hormonas especialmente si su tumor responde a las hormonas.   Por su parte, la doctora Sharma indica que "la evidencia científica muestra que comenzar con exámenes de detección tempranos y regulares puede ayudar a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana y prevenir cirugías extensas y regímenes de tratamiento adicionales. También puede reducir la ansiedad de las mujeres y detectar lesiones mamarias de alto riesgo que también requieren tratamiento". Más información en: https://my.clevelandclinic.org/departments/cancer [1] Instituto Nacional de Salud Pública, Cáncer de mama, una prioridad para la salud de las mexicanas.

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

zleal@atrevia.com

55 5922 4262

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-autoexploracion-y-revision](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Industria Farmacéutica Sociedad Investigación Científica Ciudad de México Otras ciencias



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)