

Prevención del cáncer de mama

Visitas periódicas al ginecólogo, mamografías anuales y el autoexamen mamario constituyen las 3 medidas, eficaces, necesarias para prevenir el cáncer de mama.

- Mujeres entre 20 y 35 años:
 - Autoexamen de senos
 - Examen ginecológico anual
- Mujeres entre 35 y 50 años:
 - Autoexamen de senos
 - Examen ginecológico anual
 - Mamografía cada 2 años
- Mujeres mayores de 50 años:
 - Autoexamen de senos
 - Examen ginecológico anual
 - Mamografía cada año

La autoexploración mamaria debería realizarla todas las mujeres una vez al mes. En el caso de las mujeres en edad fértil la deberán realizar una vez al mes, preferentemente una semana después de que ha finalizado la menstruación. En las mujeres postmenopáusicas la deberán realizar también una vez al mes, en alguna fecha fácil de recordar para que no se olvide.

En realizar esta exploración no se tarda más de 5 minutos y cualquiera puede aprenderla.

1. Frente a un espejo obsérvate los senos. Comprueba que el contorno del pecho es regular, que no existe piel de naranja ni secreción de ningún tipo por los pezones. Los pezones deben apuntar en la misma dirección. Hazlo ahora con los brazos sobre la cabeza.
2. Con las manos en la cadera inclínate un poco hacia el espejo, arqueando hombros y codos. Debes observar lo mismo que en el paso anterior.
3. Tumbada hacia arriba, con una almohada bajo el hombro izquierdo, y con el brazo izquierdo por encima de la cabeza, repite el procedimiento anterior, explorando también las axilas, huecos de las clavículas y base del cuello, ya que a veces el tumor puede empezar ahí.
4. En la ducha: con la mano derecha gira los dedos (extendidos y juntos) alrededor del seno izquierdo en el sentido de las agujas del reloj. Empieza por el pezón hasta abarcar todo el seno. Hazlo después de arriba abajo y de lado a lado. Repite este paso con el otro seno, buscando posibles bultos.

Acuda al ginecólogo si:

- Cambio de color y textura de la piel
- Abultamientos (nódulos)
- Endurecimientos, hundimiento del pezón o de la piel
- Arrugamiento o enrojecimiento de la piel
- Enrojecimiento o rugosidad del pezón
- Secreción oscura o sanguinolenta del pezón
- Aumento de los ganglios linfáticos de las axilas
- Aumento de la red venosa de la piel
- Cambio de tamaño en uno de los pechos.

Cáncer de Próstata

Se denomina cáncer de próstata al que se desarrolla en uno de los órganos glandulares del sistema reproductor masculino llamado próstata. El cáncer se produce cuando algunas células prostáticas mutan y comienzan a multiplicarse descontroladamente. Éstas también podrían propagarse desde la próstata a otras partes del cuerpo, especialmente los huesos y los ganglios linfáticos originando una metástasis. Esta afección puede causar dolor, micción dificultosa, disfunción eréctil, entre otros síntomas.

La detección se lleva a cabo principalmente por la prueba en sangre del antígeno prostático específico, llamado PSA (acrónimo inglés de prostate-specific antigen) o por exploración física de la glándula prostática (tacto rectal). Los resultados sospechosos típicamente dan lugar a la posterior extracción de una muestratisular de la próstata (biopsia), que es examinada en microscopio.

El tratamiento puede incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia, o bien una combinación de todas. La edad y el estado de salud general del afectado, tanto como el alcance de la diseminación, la apariencia de los tejidos examinados al microscopio y la respuesta del cáncer al tratamiento inicial, son vitales en la determinación del resultado terapéutico.