UNED TUDELA

# Nota de Prensa

## "Lo que más ayuda a la detección precoz del cáncer de mama es la auto-exploración: una vez al mes, o cada dos meses, las mujeres se tienen que auto explorar y si hay algo raro acudir a su ginecólogo"

- La UNED de Tudela acoge la charla "Te han detectado un cáncer de mama, ¿y ahora qué?", con el objetivo de conocer lo mucho que tienen que ofrecer desde la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) y responder a las preguntas y necesidades que surgen al respecto.

**Tudela, a 20 de octubre de 2016.** Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, la UNED de Tudela, en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), ha organizado la conferencia charla "Te han detectado un cáncer de mama, ¿y ahora qué?", con el fin de informar sobre esta enfermedad de la que en España se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos casos al año, según la situación del cáncer en España en 2014; se puede decir entonces que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.

En la charla han participado Marisa Villafranca Iturre, Psicóoncóloga y Coordinadora de Psicooncología y Prevención de la AECC Navarra; Susana Aires Ayuso, Trabajadora Social de la Asociación Española Contra el Cáncer en Navarra; e Irene Gil Arnaiz, Oncóloga Médica en el hospital Reina Sofía de Tudela.

"Sabemos muchas cosas sobre el cáncer que tienen que ver con la implicación social, pero biológicamente la mayoría de la gente no sabe qué es. La célula normal tiene un material genético que con el tiempo se va deteriorando por motivo de las agresiones externas que le producimos, y cambia de tal manera que se convierte en una súper célula que deja de funcionar de manera normal y adquiere unas funciones especiales. Invade todos los demás tejidos vecinos, y es capaz de viajar por la sangre y por los ganglios produciendo metástasis; son células inmortales. Basándonos en esto, hay que poner el tratamiento para poder vencerlo".

Así ha dado comienzo el coloquio a cargo de Irene Gil, que ha subrayado la importancia de tener hábitos de vida saludables para prevenir o sobrellevar la enfermedad de la mejor manera posible; controlar el peso y cuidar la dieta, realizar actividad física y evitar el consumo de alcohol y tabaco, entre otros. Además ha hecho especial hincapié en la autoexploración física para detectar anomalías en nuestro cuerpo.

"Se ha demostrado que lo que más ayuda a la detección precoz del cáncer de mama es la autoexploración; más que el ón precoz del cáncer de mama es la autoexploración; más que el camión de las mamografías, aunque tiene una función indispensable. Una vez al mes, o cada dos meses, las mujeres se tienen que auto explorar y si hay algo raro acudir a su ginecólogo. Hay una serie de cosas que tienen que llamar la atención: la mama está más dura de lo normal, hay una hendidura, una erosión en la piel, un enrojecimiento o ardor, fluidos desconocidos en el pezón, bultos internos, huecos, cambio de forma de la piel (es lo que llamamos piel de naranja), puede haber una asimetría entre las dos mamas, un hundimiento del pezón, una vena creciente, una protuberancia... Cualquier cosa que no sea normal".

Durante la conferencia se han puesto sobre la mesa los servicios y programas para la atención integral de las personas con cáncer de mama, de los que dispone la AECC. Por un lado la información: el cáncer de mama es una enfermedad grave que se puede curar si se detecta a tiempo, pero la falta de información al respecto es la principal fuente de miedo y ansiedad. Por otro lado está el apoyo social y psicológico a la paciente y su familia, a través de la atención psicológica y social, o la orientación médica. Finalmente la investigación, que es lo único que a largo plazo curará el cáncer de mama.