

miércoles, 18 de octubre de 2023

# **Lectura de Manifiesto por el Día Internacional del Cáncer de Mama**

**19**  
**Oct.**

**Día Internacional  
del Cáncer  
de Mama**

**Lectura de Manifiesto**

**18:00 Horas - Plaza de España**



[p://www.calanas.es/export/sites/calanas/es/.galleries/imagenes-noticias/2023/dia-cancer-de-mama.png](http://www.calanas.es/export/sites/calanas/es/.galleries/imagenes-noticias/2023/dia-cancer-de-mama.png)

El próximo jueves, como ocurre cada **19 de octubre**, se conmemora el **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama**.

Esta fecha nos recuerda la importancia del compromiso de toda la sociedad en la lucha contra el cáncer más común entre las mujeres occidentales, con miles de casos diagnosticados en España cada año. Por tanto, el **Ayuntamiento de Calañas colabora con la Asociación Española Contra el Cáncer en Calañas y el Plan de Salud Local en la lectura de un Manifiesto** para reflexionar sobre los avances que se han logrado y los desafíos que aún quedan por enfrentar, así como a honrar a todas esas personas que cada día luchan, de una forma u otra, contra esta enfermedad.

**Esta lectura tendrá lugar a las 18:00 horas en la Plaza de España.**

El cáncer de mama no da señales anticipadas, pero es posible tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de padecerlo. Afortunadamente, esta enfermedad puede ser detectada mucho antes de que se manifiesten síntomas, gracias a pruebas como las mamografías y la autoexploración.

En las últimas tres décadas, la tasa de supervivencia ha aumentado significativamente, llegando al 90%, debido a los avances en la investigación y el tratamiento de esta enfermedad. De hecho, cuando se diagnostica en sus etapas iniciales, la supervivencia es prácticamente del 100%.

Al igual que el estilo de vida, el diagnóstico temprano desempeña un papel fundamental en la prevención del cáncer de mama. Para ello, es esencial someterse a una revisión anual con un ginecólogo, quien realizará una mamografía para una detección precoz.

Además, **cada individuo puede llevar a cabo un autoexamen mamario siguiendo cinco sencillos pasos:**

1. Observarse frente al espejo con los hombros rectos y las manos en las caderas para buscar cualquier cambio en el tamaño, la forma o el color de las mamas. Cualquier anomalía, como hoyuelos, arrugas, bultos, pezón invertido, enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación, debe ser informada al médico para realizar una mamografía.
2. Realizar la misma observación que en el primer paso, pero con los brazos levantados.
3. Mirar si hay secreciones de los pezones.
4. Tumbarse y, con un brazo levantado, realizar un autoexamen mamario palpando las mamas con la mano contraria. Se debe buscar de manera metódica, como un barrido completo, y examinar cualquier bulto inusual que deba ser informado al médico.
5. Repetir, de pie, el cuarto paso.

#DíaMundialContraelCáncerdeMama #NosUneCalañas #LecturaManifiesto