

LOS ALIMENTOS Y EL CÁNCER DE MAMA

Los alimentos tienen un claro efecto regulador sobre el equilibrio hormonal y energético del cuerpo, y estos factores están implicados en la génesis del cáncer mamario. Por tal razón, si bien existen otros factores muy importantes, se puede afirmar que la ingesta adecuada y la actividad física periódica pueden disminuir el riesgo de cáncer de mama y enfermedades benignas. Las recomendaciones más destacadas son:

- 1) Moderar la ingesta de carnes rojas. Aumentar la ingesta de pescado.
- 2) Consumo diario y abundante de vegetales especialmente los verdes y los granos (Selenio, Carotenoides-Vit A, lignanos, isoflavonas y otros compuestos bioactivos).
- 3) Moderar el consumo de estimulantes como café, chocolate y refrescos. (Parecen tener un efecto sobre la enfermedad benigna pero no sobre el cáncer de mama).
- 4) Consumir al menos 8 vasos de agua diarios para favorecer el equilibrio metabólico y energético
- 5) Moderar el consumo de alcohol y alimentos industrializados.
- 6) Control del peso y ejercicio en forma planificada.

El patrón de alimentación antes descrito, favorece el equilibrio hormonal y energético por lo que disminuye el riesgo de cáncer de mama y enfermedades benignas.



Dr. Jesús A Arias F.

Especialista en Senología y Patología Mamaria (Mastología).

**Universidad Complutense de Madrid España.
Miembro Sociedad Venezolana de Mastología
Especialista certificado CMEC y FMV**

- Valoración mastológica integral.
- Prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama.
- Cálculo y manejo del riesgo de cáncer de mama.
- Diagnóstico y tratamiento moderno del CÁNCER DE MAMA. Mastectomía radical y conservadora, biopsia del ganglio centinela, cirugía oncoplástica y reconstructiva.
- Citologías y Biopsias mamarias guiadas por ecografía de alta resolución con aguja fina, gruesa o mamotomo. (punciones)
- Control y seguimiento periódico.
- Tratamiento médico y quirúrgico de las enfermedades benignas de la mama: (Dolor mamario, fibrosis, quistes, nódulos, fibroadenomas, dilatación de ductos, secreción por el pezón, mastitis, hipertrofia mamaria, etc.)
- En el hombre: Diagnóstico y tratamiento de la Ginecomastia y otros tumores de la mama.

CENTRO POLICLINICO VALENCIA (LA VIÑA)

Lunes a Jueves 7:00am –12:00m. Consultorio 212 Piso 2 Torre C.
(0241) 8202916—8245069.
(0416)6449440 (0414)4284440

FUNCAMAMA

Viernes 7:00am a 11:00am (previa cita) por los teléfonos (0241) 8585828, (0414)7926625 Edif. Don Pelayo F, PB Local 2 Av Montes de Oca. Entre Calles Rondón y Vargas, Valencia.

jesusaf@mastologia.net.....www.mastologia.net



CANCER DE MAMA

¿Que debo saber?

¿Que debo hacer?

Dr. Jesús Arias
Cirujano-Mastólogo

Todo lo que debe SABER y HACER sobre el cáncer de mama

Debe saber que cada día el cáncer de mama es mas frecuente, actualmente es la principal causa de muerte por cáncer en Venezuela junto al de cuello uterino y se calcula que 2 de cada 10 mujeres sufrirá de esta enfermedad. **Debe saber** que el progresivo aumento es multifactorial y que hasta ahora es imposible predecir cual mujer sufrirá cáncer de mama, pero podemos determinar quien tiene mayor riesgo en base a diversos factores: No haber tenido hijos, desarrollo precoz o menopausia tardía, dieta rica en grasas, alcoholismo, antecedentes familiares y mutaciones genéticas son algunos de ellos

¿Que debe hacer? Seguir todas las recomendaciones de su mastólogo a fin de disminuir el riesgo, y además, asegurar un diagnóstico precoz como principal herramienta para lograr la curación en caso de sufrir cáncer de mama..

El objetivo fundamental de la consulta en mastología es:

DESPISTAJE Y DIAGNÓSTICO PRECOZ

¿Como?

1. Autoexamen mamario mensual.
2. Mamografía cada 2 año a partir de los 35 años y anual después de los 40.
3. Consulta inmediata y a cualquier edad si hay algún cambio o molestia en sus mamas.

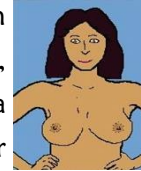
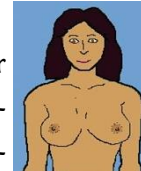
Recuerde: Es su salud la que esta en juego y solo usted puede hacer lo necesario para luchar contra el cáncer de mama.

AUTOEXAMEN DE MAMAS

Al menos una vez al mes, mejor en la semana siguiente a la menstruación cuando es más fácil detectar los cambios. Frente a un espejo, con las manos a los lados, luego en la cintura y luego hacia arriba. Se debe observar cualquier alteración o cambio en la piel, tamaño, forma o color. Luego se realiza una palpación sistemática de ambas mamas y axilas buscando cambios en la consistencia, nódulos y secreción por el pezón.

Si detecta alguna alteración no debe asustarse, solo consulte al mastólogo lo antes posible..

Lo mejor es detectar el cáncer antes que se toque y el examen mas efectivo para esto es la mamografía, capaz de detectar lesiones sospechosas muy pequeñas. En ocasiones será necesaria la realización de una ecografía o una resonancia magnética como métodos complementarios.



¿En caso de tener un nódulo que hay que hacer? En ocasiones será necesario realizar controles periódicos, pero en otros casos será necesario hacer un diagnóstico de certeza. Para ello se realizan punciones para citologías, o biopsias con agujas especiales guiadas con ecografía o Rx. El objetivo es evitar la cirugía en caso de que usted no tenga nada malo, o bien, hacer el diagnóstico precoz y realizar el tratamiento más adecuado en caso de resultar una lesión tumoral benigna, maligna o premaligna.

EL ÉXITO DE LA MASTOLOGIA ES EL DIAGNÓSTICO PRECOZ

Ayúdenos a cumplir nuestro objetivo divulgando esta información entre sus familiares y amigos

GRACIAS

NO LO OLVIDE

EL cáncer de mama es curable. No se justifica que una mujer muera por cáncer de mama, el despistaje y diagnóstico precoz es nuestro principal objetivo.

