

Sedentarismo y dieta inciden en el desarrollo de cáncer

Especialistas coinciden en que realizarse una mastografía a tiempo, así como mejorar hábitos alimenticios disminuyen riesgos de tumores malignos en mamas



La jefa de Gobierno, Clara Brugada, arrancó la jornada intensiva llamada Tómatelo muy a pecho e invitó a las mujeres a cuidar su salud y checarsé constantemente para evitar el cáncer de mama. Foto: de YARETZY M. OSNAYA. EL UNIVERSAL

METRÓPOLI | 19/10/2024 | ⌚ 01:58 | Actualizada ⌚ 19/10/2024 01:58

 **Frida Sánchez**
VER PERFIL

Con más de ocho mil muertes de mujeres por tumores malignos de mama en la última década, la Ciudad de México se mantiene como una de las entidades con las tasas de incidencia y mortalidad más elevadas del país a causa de esta patología, algo que podría explicarse por el número de población, pero también por los hábitos de alimentación y sedentarismo, consideraron expertos.

Ruby Espejo Fonseca, radióloga oncológica y especialista en intervencionismo mamario, indicó que a nivel nacional, los estados con la incidencia más elevada de cáncer de mama son los que se encuentran al norte de la República.

Sin embargo, precisó en entrevista con EL UNIVERSAL, tanto la Ciudad de México, como el Estado de México, pese a no estar ubicados en esa zona, son de los lugares que presentan las tasas más altas de incidencia y mortalidad por este tipo de cáncer.

Ante esto, la experta, quien actualmente es gerente de imagen mamaria en Salud Digna, consideró de gran importancia decirle a las mujeres que no “tengan miedo a la mastografía.

“Una mastografía bien hecha puede detectar de manera oportuna (...), si se hace a tiempo y hay un pronóstico de sobrevivida a más de 10 años en un altísimo porcentaje de los casos. Incluso frente a un diagnóstico de cáncer, si el cáncer se detecta de manera oportuna, si se detecta en etapas en donde no es palpable, va a ser curable y no se va a tener por qué morir una mujer que ha sido detectada de manera oportuna por cáncer de mama”, afirmó.

De acuerdo con información del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en la última década (de 2013 a 2023), en la Ciudad de México se registraron 8 mil 646 defunciones de mujeres por tumor maligno de la mama.

En 2023, el último año del que se tienen registros, la cifra de mujeres fallecidas por esta causa en la ciudad fue de 837, la mayoría de ellas, de entre 65 y 69 años, con un total de 110 mujeres; seguidas por las de entre 60 y 64 años con 99 muertes. En contraste, en el rango de 20 a 24 años, solo reportaron una muerte.

En el marco del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, Sandra Romero, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, explicó a esta casa editorial que, por números, el de mama sigue siendo “el primer cáncer en mujeres”.

Advirtió que no sólo se debe hacer conciencia entre las mujeres con el famoso tócate sino también de la importancia de tener un estilo de vida con una dieta saludable y ejercicio para evitar esta y otras enfermedades.

“Hay una razón real de por qué apuntar a que la obesidad sí es un problema de salud importante, que no es sólo que se esté obeso, es que esto también es un riesgo para muchas otras enfermedades, incluyendo el cáncer, y el cáncer de mamá”, precisó.

Ari Neumann, de la Universidad La Salle, señaló que en los últimos años ha habido grandes avances y nuevas estrategias respecto a esta patología que se presenta con mayor frecuencia en población de edades avanzadas.

“Es una realidad que podemos detectar ahora más casos, más muertes, por los programas de detección que antes no existían. No se podría decir que (antes) no había tanta defunción o tantos casos porque no se detectaban, y ahora se están detectando la mayoría”, dijo, y saltó que en 2015 y hasta 2020, la oportunidad diagnóstica era de 56.1% y para 2021 se elevó hasta un 64.9%.

Únete a nuestro canal; EL UNIVERSAL ya está en Whatsapp!, desde tu dispositivo móvil entérate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.



TEMAS RELACIONADOS

Clara Brugada

Cancer de Mama

Calcula cuánto podrías ganar invirtiendo solo \$100 en empresas como Amazon CFD

Oportunidad de inversión. | Patrocinado

Solicitar Ahora

COMENTARIOS

