

# Campaña cubana promueve el autoexamen de mama

Por el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama, se enfatiza en esta práctica preventiva de un mal que cada año afecta a más de 2.200 nuevos casos en Cuba.

[Salud y Ciencia Redacción IPS Cuba](#) 19 octubre, 2020



Los mensajes de la iniciativa cubana por el bienestar social tendrán mayor presencia en los espacios virtuales por el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama.

Foto: Tomada del perfil de Facebook de Súmate.

La Habana, 19 oct.- Aunque no pueden hacer activismo ni promoción de salud en los espacios públicos por las medidas sanitarias contra la epidemia de covid-19, la campaña [Súmate](#) aprovecha las redes sociales y los medios de comunicación para llevar el mensaje: *Tu mano salva*.

Esta frase y otros mensajes de la iniciativa cubana por el bienestar social tendrán mayor presencia en los espacios virtuales entre el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama, este 19 de octubre, y el próximo 26 de octubre, cuando se realizará un concierto televisivo a través del Canal Clave.

*Tu mano salva*, resultado del trabajo colectivo del equipo de Súmate, enfatiza en la importancia del autoexamen de mama y el papel que juegan las manos de mujeres y

hombres en detectar tempranamente cualquier cambio en la piel o la mama, indicó Danilo Serrano, coordinador del proyecto.

Según dijo a la Redacción IPS Cuba, “como no podemos estar en las tiendas ni en otros espacios, junto al Instituto Cubano de la Música y el Ministerio de Cultura, se ha organizado el concierto que involucrará a agrupaciones como DeCuba, Telmary, el dúo La Reina y la Real, Raúl Torres y Obini Batá”.

### **Tips para el autoexamen de mama**

Especialistas indican que el autoexamen debe comenzar a realizarse desde los 20 años, pero sobre todo, a partir de los 30 años.

-Cuando las mujeres están en edad fértil, lo ideal es realizarlo una semana después de terminada la menstruación, cuando hay menos estímulos sobre las mamas.

-Se dice que a la hora del baño, con la mano enjabonada, hay más sensibilidad.

-Todos los meses deben observarse las mamas, no es común que haya cambios de coloración o una dermatitis en la aureola o pezón.

El cáncer de mama, reflexionó, está entre las principales causas de muerte femenina en Cuba y desde hace años el Ministerio de Salud Pública realiza acciones dirigidas a la prevención temprana y, sobre todo, a promover el autoexamen, poniéndolo en el epicentro de la atención primaria.

“Súmate, como iniciativa que apoya los esfuerzos que se hacen a nivel de país en temáticas de interés social, se incorpora a la prevención temprana y desde hace dos años propuso a la Federación de Mujeres Cubanas, en su programa Apuestas por la vida, realizar acciones, sobre todo para el público adolescente y joven”, dijo Serrano.

Entre las acciones realizadas se encuentra un taller en línea de maquillaje y peluquería, con la participación de profesores de las escuelas Bella Caribe Internacional y la empresa Suchel Camacho junto a la marca MO Barcelona, y youtubers, que promovieron tanto buenas prácticas en la cosmetología como mensajes de salud.

Como parte de la jornada, Súmate reconoció a la empresa Saint Remy y a la marca Davines, por su solidaridad y apoyo a la campaña Súmate en la lucha contra el cáncer de mama.

Serrano indicó que en la medida en que el país vaya pasando a la nueva normalidad, el proyecto retomará todas las acciones de activismo y promoción de salud, de responsabilidad social, cumpliendo con las medidas higiénico-sanitarias orientadas por las autoridades gubernamentales y de salud.

### **Espiral creciente**

De acuerdo con Alexis Cantero, cirujano al frente de la línea del desarrollo del cáncer de mama en el hospital Manuel Fajardo, en la capital cubana, las cifras de esta enfermedad van en aumento e, internacionalmente, una de cada ocho mujeres la desarrollarán en algún momento de su vida, según la Organización Mundial de la Salud.

En un programa televisivo, Cantero destacó la importancia de que mujeres y hombres tomen conciencia de que con un diagnóstico temprano puede lograrse el control de esta dolencia.

“El autoexamen es la piedra angular para lograr el diagnóstico temprano y para controlar la enfermedad porque el cáncer de mamá no duele ni molesta. Esos cinco minutos, le pueden salvar la vida o ganarle años de vida”, destacó el médico.

Datos del [Anuario Estadístico de Salud 2020](#) indican que en 2019 se reportaron en Cuba 1.718 defunciones por esta causa, para una tasa de 30,5 por 100.000 mujeres, superior a las 1.595 fallecidas por cáncer de mama en 2018, cuando la tasa fue de 28,2.

El documento revela que, por edades, el mayor número de defunciones de registró en el grupo de 60-79 años, con 766; seguido de 40-59 años (463), más de (448) y 20-39, con 40 fallecidas. La mayor tasa se registra en mayores de 80, con 195,6 por cada 100.000 mujeres.

En el caso de los hombres, en 2019 se reportaron 18 defunciones por cáncer de mama, en los grupos 40-59 años (3), 60-79 (8) y más de 80 (7). (2020)