

sábado, 19 de octubre de 2019

Día Mundial contra el cáncer de mama

Nerva se prepara para conmemorar el Día Internacional del Cáncer de Mama con la I Carrera/Marcha contra el cáncer de mama que se llevará a cabo el domingo 27 de octubre. La recepción de participantes y entrega de dorsales será a las 10:00 horas, y la salida desde las puertas del Ayuntamiento a las 11:00 horas. A partir de las 12:30 horas habrá animaciones de baile hip-hop, aerobio infantil, zumba, y otras modalidades en el paseo. Además, las alumnas de la SEPER Adela Frigolet realizarán un programa de radio en directo desde Nerva para Andalucía entre las 12:00 hasta las 14:00 horas en el marco del proyecto 'Mayores en la Onda' de la asociación de emisoras EMA-RTV.



[p://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/2583.jpg](http://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/2583.jpg) Imagen de archivo de una sesión plenaria

Cada 19 de octubre se celebra en el mundo el Día Internacional del Cáncer de Mama, una fecha que busca sensibilizar y concienciar a las personas de todo el mundo, sobre la importancia de realizarse un examen de mamas regularmente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía en los senos de la mujer.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama representa el 16% de todos los cánceres en pacientes femeninos y desde hace años parece ir en crecimiento en cuanto a estadísticas.

Se estima que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida y esta es la razón principal de porque las mujeres deben realizarse una evaluación regularmente de sus senos.

Asociaciones y colectivos de todo el mundo celebran este día con el símbolo de un lazo de color rosa, realizando actividades de todo tipo con el objetivo de concienciar a toda la sociedad sobre la importancia de prevenir este tipo de cáncer.

Se recomienda en caso de ser mujer hacerse los controles necesarios previstos por la sanidad de cada país, y en general mantener una alimentación sana y equilibrada y hacer ejercicio físico, factores que reducen considerablemente el riesgo de padecer este tipo de cáncer y en general, cualquier cáncer.

Lo primero que debes hacer este día si eres mujer, es realizarte tú misma una evaluación de los senos, para ver si encuentras algún bulto en el seno o alguna decoloración o enrojecimiento extraño. También debes acudir al ginecólogo para que te realice una mamografía o ecografía de mama.

Luego te puedes sumar a las muchas actividades que realizan las ONG o las organizaciones médicas del mundo, para sensibilizar a la población sobre esta enfermedad.

Por último, comparte todo lo que descubras sobre el cáncer de senos en tus redes sociales y motiva a más mujeres a realizarse el autodiagnóstico con la etiqueta #DíaInternacionaldelCáncerdeMama.