**Comunicado Núm. 0420/2021**

**Impulsa Toluca la prevención del cáncer de mama**

* *Se busca salvar vidas a través de la sensibilización sobre la detección temprana*

**Toluca, Estado de México, martes 19 de octubre de 2021.-** En el marco del Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, el gobierno municipal de Toluca reafirma su compromiso de impulsar la prevención y la detección temprana de este padecimiento, con el firme objetivo de salvar vidas.

De esta manera, por instrucciones del alcalde Juan Rodolfo Sánchez Gómez, el Instituto Municipal de la Mujer impartió una serie de conferencias virtuales a decenas de mujeres de la capital para que obtengan los conocimientos necesarios a fin de conocer su cuerpo y detectar a tiempo, a través de la autoexploración, los datos de alerta de la patología mamaria.

Para la presente administración es de vital importancia que las mujeres se sensibilicen sobre la importancia de prevenir esta enfermedad, pues cuando se detecta en etapa 0 se registra hasta el 95% de supervivencia; en la etapa 1, la supervivencia es del 88%; en la etapa 2, del 66%; en la etapa 3, del 36% y en la etapa 4, de solamente el 7%.

Lamentablemente en México el 90% de los diagnósticos se hacen en las etapas 3 y 4, por lo que el gobierno municipal realiza estas acciones para contrarrestar esa tendencia.

Las conferencias fueron: Prevención de Cáncer Cérvicouterino, en voz de la doctora Anahí Ivonne Martínez Chávez; El impacto del Sobrepeso y Obesidad en el Desarrollo del Cáncer de Mama, impartida por la doctora María Teresa Cotera Loyola, y Cáncer, así como Por una Cultura de Información y Prevención, por la doctora Flor Araujo.

Con estas pláticas, las asistentes aprendieron los seis pasos para realizar la autoexploración, los factores de riesgo, cómo prevenirlo, cómo se atiende y los factores de protección como una dieta saludable, ejercicio regular de 150 minutos a la semana, mantener el peso ideal, evitar el consumo de bebidas alcohólicas, de tabaco y de hormonas por tiempo prolongado, tener una buena calidad de sueño y aprender a manejar las emociones.

La autoexploración se debe realizar desde que las mujeres comienzan el ciclo menstrual y se debe hacer entre el séptimo y el décimo día del ciclo cada mes y, a partir de los 40 años, hacer una mastografía anual. No obstante, las mujeres que tengan algún antecedente familiar directo de cáncer de mama deben hacerse la mastografía desde los 30 años.

**Pie de foto.-** En el marco del Día Mundial del Cáncer de mama, el gobierno municipal de Toluca reafirma su compromiso de impulsar la prevención y la detección temprana de este padecimiento, con el firme objetivo de salvar vidas.