

Radiación ionizante

La radiación ionizante es un factor de riesgo establecido para el cáncer de mama. Minimizar la dosis de radiación en el tejido mamario es de vital importancia, especialmente en las niñas y las mujeres jóvenes.

Resumen Científico

La mayor fuente de exposición a la radiación ionizante para la mayoría de las personas proviene de procedimientos médicos como radiografías, mamografías, tomografías computarizadas y fluoroscopias. Solo la mamografía se somete a una estrecha supervisión federal. Las tomografías computarizadas son particularmente preocupantes debido a sus dosis más altas y su uso frecuente. En los EE. UU., se realiza una tomografía computarizada por cada cuatro personas, y cada exploración administra hasta 500 veces la radiación de una radiografía.

Otras fuentes de exposición incluyen los viajes aéreos y trabajar o vivir cerca de la industria nuclear. La radiación no solo aumenta el riesgo de cáncer, sino que también puede interactuar, desencadenar o amplificar otros factores de riesgo de cáncer de mama, incluidos el tabaco, las sustancias químicas, los agentes quimioterapéuticos y factores del huésped, como la edad de exposición, el sexo, o los antecedentes reproductivos.

¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Cierta exposición a la radiación es inevitable. Muchas exposiciones son necesidades médicas, pero otros procedimientos pueden ser innecesarios. En el caso de imágenes médicas, pida a sus médicos y expertos en radiación que le ayuden a reducir su exposición y el riesgo de sufrir daños a causa de la radiación ionizante de diagnóstico. Pídeles que:



Verifique si tiene una prueba similar realizada recientemente que pueda proporcionarles la información general que necesitan.



Verifique si una prueba que no utiliza radiación ionizante (por ejemplo, ultrasonido o resonancia magnética) puede proporcionar información similar.



Asegúrese de que se utilice la menor cantidad posible de radiación necesaria para obtener una imagen de buena calidad para su procedimiento.

¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Comparte lo que sabes con tus seres queridos. Para aquellos que se sienten incómodos o nerviosos haciendo solicitudes a los profesionales médicos, ofrézcase a acompañarlos a las citas o practique hacer preguntas en casa.

¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

La Universidad de California-San Francisco ofrece recursos para ayudar a comprender y reducir la exposición médica a la radiación, incluidos consejos para analizar la minimización de la dosis con los proveedores de atención médica. Visita knowyourdose.ucsf.edu.

Las personas que trabajan en centros de atención médica también enfrentan una mayor exposición a la radiación ionizante y deben recibir capacitación sobre los riesgos de las imágenes médicas, el uso adecuado y la protección.

En el caso de las exposiciones ambientales, el radón es un gas radiactivo natural y los niveles varían según la ubicación y la construcción de la casa. El Mapa de Zonas de Radón de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) proporciona información sobre los niveles de radón. El Departamento de Salud Pública de California tiene consejos sobre cómo hacer pruebas en las casas. Si se detecta radón, la EPA ofrece recursos sobre qué hacer a continuación.

¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

La radiación ionizante aumenta definitivamente el riesgo de cáncer de mama y es fundamental que reduzcamos esta exposición siempre que sea posible. Estos son algunos cambios a nivel de sistemas por los que podemos abogar:



Asegúrese de que todo el equipo radiológico médico cumpla con las normas estatales para minimizar la exposición a la radiación de las imágenes médicas.



Establecer las mejores prácticas y capacitar a todo el personal potencialmente expuesto en entornos de atención médica (incluidos, por ejemplo, el personal de limpieza y otro personal de apoyo) sobre cómo minimizar la exposición a la radiación de los dispositivos médicos.



Implementar las mejores prácticas para minimizar la exposición acumulativa a la radiación en lugares de trabajo no médicos.



Exigir total transparencia a los residentes, desarrolladores y otras partes interesadas sobre la posible contaminación radiactiva en sus comunidades.

¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!



Obtenga más información y participe.

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

