

DETECTADO Y TRATADO PRECOZMENTE TIENE 90% DE ÉXITO TERAPÉUTICO.

Cuanto más temprana es la detección de esta enfermedad, mayores son las probabilidades de un buen resultado.

¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

Hoy en día existe una gran toma de conciencia acerca de la importancia de informarse sobre los métodos para prevenir la aparición del cáncer de mama, y desde los medios de comunicación se da una amplia difusión sobre la detección de esta afección. El objetivo es resaltar la importancia del autoexamen y la consulta con los especialistas. El tema cobró mucha importancia en los últimos años, ya que en nuestro país se registran alrededor de 18.000 casos anuales, y es la primera causa de muerte por cáncer en la mujer adulta. Las estadísticas indican que una de cada

ocho mujeres en el mundo está en riesgo de padecer esta afección y, además, demuestran que la detección temprana favorece el pronóstico y la recuperación.

Para conocer más sobre este tema y así prevenir su aparición, a continuación detallamos los ítems más importantes relacionados con esta afección.



CÓMO APARECE Y SUS PRINCIPALES SÍNTOMAS

El cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células. Este tipo de enfermedad comienza en el tejido mamario y puede aparecer en dos sectores distintos. El más común es el que se inicia en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón y se lo denomina Carcinoma Ductal. Por otro lado, está el Carcinoma Lobulillar que surge en los lobulillos que se encargan de producir la leche, y puede propagarse hacia otros tejidos.

Cuando esta afección aparece por lo general no posee síntomas, pero a medida que pasa el tiempo puede presentarse:

- Engrosamiento en el seno o cerca de la axila.
- Molestias en las mamas.
- Secreciones de líquido amarillento o verdoso proveniente del pezón.
- Cambios del tamaño de la mama.
- Un pezón sumido hacia adentro del seno.
- La piel puede verse arrugada, roja, hinchada o escamosa.
- Dolor óseo.
- Perdida de peso.



Ante cualquier cambio en la mama es fundamental asistir a la consulta médica. Cuanto más temprana sea la detección mayores probabilidades hay de un buen resultado. La tasa de supervivencia es mucho mayor si la afección no se ha propagado, mientras que el pronóstico empeora si la enfermedad se ha expandido. Por esta razón es tan importante la detección temprana.

FACTORES DE RIESGO

Los programas de detección de cáncer de mama realizados en muchos países del mundo, han dado resultados estimulantes reduciendo las tasas de mortalidad en cifras significativas. Todas las campañas hacen hincapié en realizar el autoexamen y la consulta médica, que permiten descubrir a tiempo si la enfermedad está presente en nuestro organismo.

Por otro lado, todas debemos conocer los **factores de riesgo** para estar atentas y asistir al especialista ante cualquier duda o inconveniente

que se presente. Algunos de los indicios son:

- Haber comenzado a menstruar antes de los 12 años.
- Poseer antecedentes familiares.
- Pasar los 40 años, ya que el riesgo aumenta a medida que la persona envejece.
- Haber recibido radioterapia para tratar un cáncer del área del tórax.
- Entrar en la menopausia después de los 55 años.
- No tener hijos o haber tenido el primero en edad madura.
- Padecer obesidad.
- Nunca haber realizado actividad física.
- Consumir grandes cantidades de alcohol.

Estar incluidas en alguno de estos grupos nos hacen más propensas, pero no significa que vayamos a padecer esta afección. Estar al tanto sobre estos datos nos permite prevenir el cáncer de mama y cuidar nuestra salud.

PREVENCIÓN

La incidencia del cáncer de mama aumenta a partir de los 40 años, pero es importante a cualquier edad controlar nuestro busto a través del **autoexamen** de mamas. Es recomendable realizar esta práctica una vez por mes y puede hacerse en pocos minutos:

- Colocarse frente al espejo.
- Con los brazos al costado del cuerpo, observar con atención si las mamas presentan nódulos, rugosidades, formas irregulares, cambios de textura o color. Esta misma operación realizarla con los brazos en alto y en posición de jarra.

■ Luego, poner el brazo izquierdo detrás de la cabeza. Con la mano derecha recorrer la mama izquierda hacia el centro. Hacer movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, y finalmente en sentido vertical. También, hay que palpar las axilas para descartar la aparición de bultos. Repetir los mismos pasos del lado derecho.

Otro recurso fundamental para cuidar nuestra salud es la consulta periódica con el especialista. **Si el profesional detecta alguna zona irregular durante el examen clínico o encuentra factores de riesgo, puede indicar realizar alguno de los siguientes estudios para controlar las mamas:**

🎗 **Mamografía:** Es una radiografía de los tejidos del seno. Por lo general, este estudio permite descubrir bultos antes de que se puedan palpar. Por ello es un estudio de rutina en las mujeres mayores de 40 años.

🎗 **Ecografía:** Permite ver la mama por dentro y suele ser indicado por los médicos para control. También, de detectarse la existencia de bultos este estudio muestra cómo son. Pueden tener forma sólida, estar llenos de líquido o una mezcla de ambos.

🎗 **Resonancia Magnética:** Este estudio solo se indica en casos

Algunos profesionales indican realizar una **mamografía por año a partir de los 40 años.** El Ministerio de Salud de la Nación, en su **Programa Nacional de Control de Cáncer de Mama, recomienda que todas las mujeres sanas entre los 50 y 70 años, que nunca han padecido enfermedades en la mama, ni tengan antecedentes familiares, deben realizarse ese estudio cada dos años.**

especiales. A través de sus imágenes se muestra la diferencia entre el tejido normal y el enfermo.

🎗 **Biopsia:** Es la extracción de tejido para buscar la presencia de células cancerosas. Este método es la única manera de saber con certeza si hay cáncer presente. **El paciente llega a una biopsia cuando el especialista cree que puede tener la enfermedad, y no se indica en los pasos de rutina.**

Es necesario tener en cuenta que **la presencia de cualquier irregularidad no significa tener cáncer de mama**, puede ser una alteración benigna. Pero el profesional necesita investigar para

estar seguro de que no van a surgir complicaciones futuras.

Además del autoexamen y la visita al médico, podemos ayudar a nuestro cuerpo evitando el sedentarismo y llevando una dieta nutritiva. **Descartar el tabaco y el alcohol.** Consumir abundantes alimentos con fibra y omega 3 (pescado, vegetales, granos integrales), frutas, verduras y soja (brotes, harina, porotos, leche). Todos estos elementos benefician nuestro organismo y junto con la actividad física ayudan a prevenir la aparición del cáncer.

Programa de
Gestión Pro Activa de la Salud



¿CUÁNDO ASISTIR AL MÉDICO?

Debemos realizar la consulta con el especialista cuando:

- 🎗 Sentimos alguna molestia en los senos.
- 🎗 Se presentan cambios en el tamaño, forma o textura de alguno de los pechos.
- 🎗 Aparecen secreciones de las mamas.
- 🎗 Se presentan bultos en el pecho o la axila.
- 🎗 Somos mayores de 40 años y no hemos realizado una mamografía en el último año.
- 🎗 Tenemos 35 años o más y existen familiares con antecedentes.
- 🎗 No conocemos el procedimiento o necesitamos ayuda para aprender a realizar el autoexamen de mamas.

