



INSTRUCTIVO

CÁNCER DE MAMA – DETECCIÓN TEMPRANA

El cáncer de mama es una enfermedad que se caracteriza por la aparición de células malignas en el tejido mamario y que puede llevar a la muerte especialmente cuando su diagnóstico se hace en fases avanzadas.

Actualmente en Colombia, el cáncer de mama representa una de las primeras causas de muerte por tumores malignos en mujeres.

Una de las estrategias para la detección temprana de esta enfermedad es el **autoexamen** mensual de mama, pues algunos tumores pueden ser hallados por este método.

En general, el autoexamen es una técnica sencilla que se debe **realizar de manera periódica** y sistemática por todas las **mujeres mayores de 20 años de edad**.

Además del autoexamen, es necesario un **examen clínico** (examen de la mama anual por parte de un profesional de la salud, tanto para personas con o sin síntomas), que realizará un médico en su Centro Médico.

Es importante tener en cuenta que la **mamografía** es otro método para la detección temprana del cáncer de mama, que es recomendable realizar **a partir de los 50 años de edad y debe repetirse cada dos años hasta los 69 años**.



¿QUÉ ES EL AUTO-EXAMEN DE MAMA?

Es un método para **detectar tempranamente el cáncer de mama** que consiste en la auto-revisión periódica que te debes realizar mensualmente, buscando cambios en la apariencia y/o consistencia de las mamas a través de la **auto-observación** y **auto-palpación**.

¿CUÁNDO TE DEBES REALIZAR EL AUTO-EXAMEN DE MAMA?

Es recomendable que lo realices **una vez al mes**. De esta manera, te familiarizarás con la apariencia y consistencia de tus mamas, permitiéndote percibir cualquier cambio en ellas. El auto-examen se debe realizar **ocho días después que termine tu período**, y en las mujeres que ya no tienen menstruaciones, se puede iniciar cualquier día y repetirlo de ahí en adelante **el mismo día de cada mes**.

Si tienes alteraciones menstruales, realiza el examen una vez al mes en el mismo día.

¿CÓMO LO DEBES REALIZAR?

Frente a un espejo, observa detalladamente cada una de tus mamas en busca de cualquier cambio, como por ejemplo: piel enrojecida, secreción del pezón, hinchazón, depresión de la piel, desviaciones del pezón, úlceras o descamación de la piel especialmente en la areola (zona central y más oscura de la mama).

Busca diferencias entre una y otra mama, alteraciones en el tamaño, cambios en la forma del contorno de los pezones y de la piel en general. Estas observaciones se hacen de la siguiente manera y en dos posiciones:

- Con las manos en la cintura presiona firmemente hacia abajo e inclínate levemente hacia el espejo.
- Con las manos detrás de la cabeza y presiona hacia adelante.



PALPACIÓN

El objetivo de la palpación es **detectar ‘bultos’ o masa en las mamas** que puedan aparecer. Hay dos formas básicas de realizar la palpación en cada una de las mamas:

ACOSTADA

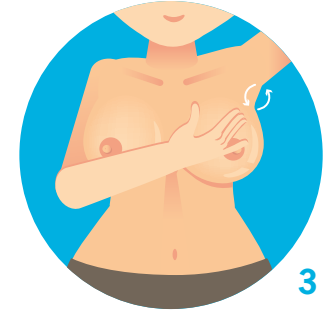
Con una almohada o cojín bajo tu hombro derecho, pon la mano derecha bajo la cabeza y con las yemas de los tres dedos centrales de la mano izquierda juntos, realiza las siguientes palpaciones poniendo especial atención en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila:

- 1** Movimientos concéntricos o espirales alrededor de la mama, **presionando suave** pero firmemente con las yemas de los dedos y efectuando **movimientos circulares** en cada punto palpado, desde la periferia hasta el pezón y en el sentido de las agujas del reloj.
- 2** **Movimientos verticales** desplazando la mano para arriba y para abajo cubriendo toda la mama. Después realiza **movimientos de cuadrantes**, en los cuales la mano se desplaza desde el pezón, a la periferia de la mama y regresa hasta cubrirlo totalmente.



- 3 Palpación de la axila correspondiente a la mama que se está examinando. Para ello desplaza la mano a lo largo de toda la axila realizando **movimientos circulares** de la mano en cada posición en busca de bultos o masas, ejerciendo mayor presión que en la palpación de la mama.

No aprietes tu pezón. Algunas mujeres siempre notaran una pérdida de leche o líquido transparente si aprietan. Si el líquido mancha tus pijamas o ropa interior, **si es de sangre o tiene olor, visita inmediatamente a tu médico.**

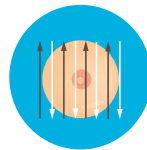


EN LA DUCHA

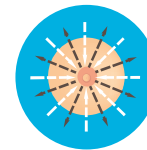
El auto-examen de mama se puede realizar en la ducha aprovechando las manos enjabonadas y su fácil deslizamiento sobre la piel. Realiza los mismos movimientos y palpaciones del examen en posición acostada y examinando la mama derecha, finalizando con el examen de la mama izquierda.



Movimientos
concéntricos
o espirales



Movimientos
verticales arriba
y abajo



Movimientos de
cuadrantes
periferia y pezón

¿QUÉ HACER EN CASO DE ENCONTRAR ALTERACIONES?

En caso de presentar algún tipo de alteración, **acude inmediatamente al médico** para su estudio y recibir la orientación adecuada.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE MAMA?

Tener uno o más de los siguientes factores no significa que tengas cáncer de mama. Sin embargo, es importante realizar el auto-examen y consultar al médico ante la presencia de algún factor de riesgo o cambio en la mama:

- Antecedentes de cáncer de mama en madre, hermana, padre o hija.
- Anormalidad genética conocida.
- Primera menstruación muy temprana (antes de los 12 años).
- Menopausia muy tardía (después de los 55 años).
- Mujeres sin hijos o nacimiento del primer hijo después de los 30 años.
- No haber lactado.
- Hábitos no saludables como fumar, vida sedentaria, dieta rica en grasas y consumo excesivo de alcohol.
- Utilización de terapia de reemplazo hormonal.
- Obesidad en la posmenopausia.
- Exposición a radiaciones ionizantes (radioterapia en tórax).
- Antecedentes de aumento de tamaño de la mama sin encontrarse en periodo de lactancia (densidad mamaria).
- Antecedente de biopsias anteriores con anomalías.



EPS Sanitas

Nuestro compromiso es contigo