



Guía para la Detección precoz del **cáncer de mama**

Guía para la detección precoz del cáncer de mama

Factores que aumentan la probabilidad de desarrollar cáncer de mama.

¿Cómo se puede detectar precozmente?

¿Cada cuánto hay que hacerse una mamografía?



FACTORES QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA

Existen diversos factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades de contraer cáncer de mama:



El riesgo aumenta con la edad (habitualmente luego de los 50 años).



Primera menstruación antes de los 12 años y menopausia luego de los 55 años de edad.



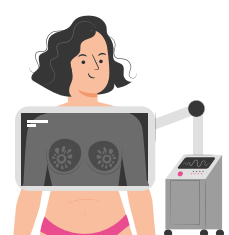
Tener antecedentes familiares de cáncer de mama (madre, hermana, hija).



Haber tenido cáncer de mama previamente u otras enfermedades mamarias consideradas de alto riesgo.



Si no se ha practicado la lactancia materna.



Haber recibido algún tipo de radioterapia en el pecho o la mama.



Uso prolongado de la terapia de reemplazo hormonal.



No hacer ejercicio regularmente.

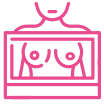


Sobrepeso.

Casi todas las mujeres tienen algunos factores de riesgo y no por ello la mayoría contrae cáncer de mama.

Sin embargo, si presentás alguna de estas características es importante que hables con tu médico/a sobre cómo disminuir los riesgos y realizar las pruebas de detección en el momento oportuno.

¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR PRECOZMENTE?



Examen clínico de la mama:

es el examen de la mama realizado por un médico. A través del examen visual y palpación de las mamas, buscará determinar la presencia de nódulos o durezas.



Mamografía:

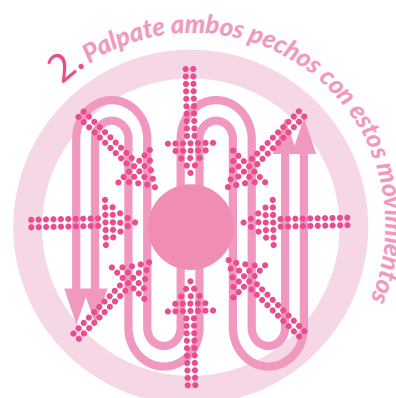
es una radiografía de la mama. Permite detectar nódulos o tumores que por ser pequeños no pueden ser encontrados a través de la simple palpación mamaria.

Comenzá a cuidarte:

No olvides realizar tu chequeo médico anual. También es importante que estés familiarizada con el aspecto y el tacto de tus mamas, ya que puede ayudarte a notar cambios y consultar a tiempo. Podés hacerlo 1 vez al mes (mejor después de la menstruación).

¿Cómo hacerlo?

1. *Levantá los brazos poniendo las manos detrás de la cabeza, observate ambos pechos buscando cualquier anomalía (por ejemplo expulsión de líquido en los pezones, pliegues, hoyuelos, bultos o piel escamosa).*



3.

Repetí este movimiento en el centro de tus axilas.

Usá la yema de los dedos de la mano contraria al pecho a examinar. Realizá cada movimiento en las dos mamas buscando la presencia de bultos o puntos dolorosos.

4.

Examiná cada pezón, presionalo suavemente y observá si se produce alguna secreción o sangrado.

Repetí los pasos 2 al 4 acostada. Si notás cualquier bulto, rugosidad o diferencia de textura, consultá con tu médica/o o ginecóloga/o.

Recordá: el autoexamen no reemplaza el examen clínico por parte de un médico.

¿CADA CUÁNTO HAY QUE HACERSE UNA MAMOGRAFÍA?

DESDE LOS 18 AÑOS, realizá una consulta con tu ginecólogo/a una vez al año.

A PARTIR DE LOS 40, es posible que tu médico/a te indique una mamografía al año, o también podría ser cada dos.

A PARTIR DE LOS 70, este criterio puede ser aún más flexible.

En caso de existir antecedentes familiares (de primer grado), es recomendable iniciar el control 10 años antes de la edad en la cual el familiar desarrolló la enfermedad. Estas recomendaciones pueden variar según indicaciones médicas, por eso el chequeo ginecológico anual es esencial.

La prevención salva vidas:

Aproximadamente 9 de cada 10 muertes por cáncer de mama podrían evitarse. Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de contraerlo:

- **Controlá tu peso y hacé ejercicio.**

Se sabe que el exceso de peso y grasa corporal durante las primeras tres décadas de la vida es un factor de riesgo para desarrollar cáncer de mama después. Realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad de intensidad moderada ayuda a prevenir el cáncer de mama y otras patologías.

- **Limitá el consumo de alcohol y tabaco.**

Ambos constituyen factores de riesgo importante para padecer diferentes tipos de cáncer, y el cáncer de mama no queda exento.

- **Evitá el uso prolongado de terapia hormonal posmenopáusica combinada.**

Se sabe que aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad.

- **Priorizá la lactancia materna.**

Amamantar tiene un efecto protector comprobado contra el cáncer de mama.

- **Realizá las pruebas de detección del cáncer de mama regularmente.**

Éstas aumentan las probabilidades de descubrir la enfermedad en una etapa temprana.

- **Conocé los antecedentes de cáncer de mama en tu familia.**

Si tu madre, hermana o hija tuvieron o tienen cáncer de mama, consultá con tu médico cuál es tu propio riesgo y cómo reducirlo.

- **Aprendé a observar los cambios en tus mamas.**

Aunque no reemplaza al control médico, la autoexploración mamaria permite detectar cualquier cambio en las mamas en una fase inicial.

Consultá a tu ginecólogo/a una vez por año.

Recordá comentarle si alguno de tus familiares tiene o tuvo cáncer de mama. La detección temprana de esta enfermedad ha permitido salvar muchas vidas.