



Deteccion Temprana del Cáncer de Mama Autoexamen de Mamas



¿Qué es el auto examen de las mamas?

El auto examen de las mamas es una sencilla exploración que todas las mujeres deberían realizar una vez al mes para poder detectar los signos precursores de un eventual cáncer de mama. El examen permite descubrir la presencia de nódulos en la mama y practicar una inspección visual completa.



El cáncer de mama es la forma más frecuente de cáncer en la mujer y todavía representa una de las principales causas de mortalidad en la población femenina.

En algunos países hace pocos años el cáncer de mama era sin duda la primera causa de muerte, aunque la progresión de la adicción al tabaco entre las mujeres hace que el cáncer de pulmón le dispute ahora esta "primacía".

Detectado y tratado a tiempo, el cáncer de mama alcanza un alto índice de curaciones.

Por consiguiente, el auto examen es un excelente método para detectar precozmente la enfermedad y actuar cuando todavía se puede curar.

¿Cómo es la técnica del auto examen?



La mujer, desnuda de cintura para arriba, se coloca delante de un espejo y se examina las mamas para ver si aprecia una deformación de los pezones, un aspecto de piel de naranja, un bulto o una depresión. Primero coloca las manos detrás de la cabeza llevando los codos hacia atrás, y después pone las manos sobre las caderas y se inclina ligeramente, llevando los hombros y los codos hacia delante. Estas dos posiciones permiten descubrir cambios en la forma y el contorno de las mamas. Después, debe realizarse una palpación de

las mamas en posición de pie y acostada. Es mejor hacer el examen de pie en la ducha: la mano se desliza mejor gracias al jabón, lo que facilita la detección de anomalías. Se eleva el brazo izquierdo y se examina la mama izquierda con la mano derecha.



Se empieza por palpar la periferia de la mama, dibujando pequeños círculos con la yema de los dedos y avanzando hacia el pezón. La región situada entre el pecho y la axila, así como la propia axila, deben ser objeto de una palpación minuciosa para detectar la presencia de nódulos anormales.

Después, se presiona suavemente el pezón para comprobar si surgen secreciones.

Hay que repetir toda la operación en la mama derecha.

Por último, se debe practicar el mismo examen acostada sobre la espalda



Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Epidemiología

7 Av. 17-22 Zona 1, Centro Cívico, Teléfono 24121224, Ext. 1631, Fax 24121457
HOJA ADHERIBLE PARA COLOCAR DETRÁS DE LA PUERTA DEL BAÑO/DORMITORIO





Detección Temprana del Cáncer de Mama Autoexamen de Mamas



y colocando un brazo debajo de la cabeza y una toalla bajo el hombro correspondiente al pecho examinado.

De esta forma el pecho se aplana más y facilita la palpación.

¿El auto examen de las mamas es desagradable?

Es una operación absolutamente trivial. No se debe ejercer una presión excesiva con los dedos y, para evitar sensaciones desagradables, es mejor esperar dos o tres días después de la regla para efectuar el examen: en ese momento los pechos están menos tensos y, en consecuencia, menos sensibles.

¿Cuánto dura el auto examen?

Al menos hay que contar dos minutos para la palpación de cada mama.

¿Cuáles pueden ser los resultados del auto examen de las mamas?

Se puede descubrir un pequeño nódulo o cualquier otra anomalía. En ese caso, hay que consultar al médico, que

puede detectar lo antes posible la naturaleza del problema. Por ejemplo, puede determinar que se trata de un quiste que contiene líquido y proceder a aspirarlo con una aguja. Algunos nódulos exigen una mamografía o una biopsia y, entonces, hay que esperar varios días para conocer los resultados.

IMPORTANTE

El auto examen mensual es sólo uno de los aspectos de la detección precoz del cáncer de mama. A las mujeres de menos de 40 años se les aconseja pasar un examen médico al menos cada tres años y, a partir de los 40, cada año. También es aconsejable hacerse una mamografía que servirá de referencia entre los 30 y los 35 años y, pasados los 40, una cada año o, como máximo, cada dos años.

FACTORES DE RIESGO

Algunos factores que aumentan el riesgo de cáncer de mama son:

- ❑ Envejecimiento.
- ❑ La primera menstruación a edad muy temprana (menarquía).

- ❑ Menopausia tardía.
- ❑ Tener el primer hijo a edad avanzada.
- ❑ No haber tenido hijos.
- ❑ No haber amamantado.
- ❑ Tener antecedentes personales de cáncer de mama o de otras enfermedades no cancerosas en las mamas.
- ❑ Tener antecedentes familiares de cáncer de mama (madre, hermana, hija).
- ❑ Haberse hecho algún tipo de radioterapia en el pecho o la mama.
- ❑ Tener sobrepeso (aumenta el riesgo de cáncer de mama después de la menopausia).
- ❑ Uso prolongado de la terapia de reemplazo hormonal (combinación de estrógeno y progesterona).
- ❑ Cambios en los genes vinculados al cáncer de mama, los genes BRCA1 o BRCA2.
- ❑ Consumir bebidas alcohólicas (más de un vaso al día).
- ❑ No hacer ejercicio regularmente.



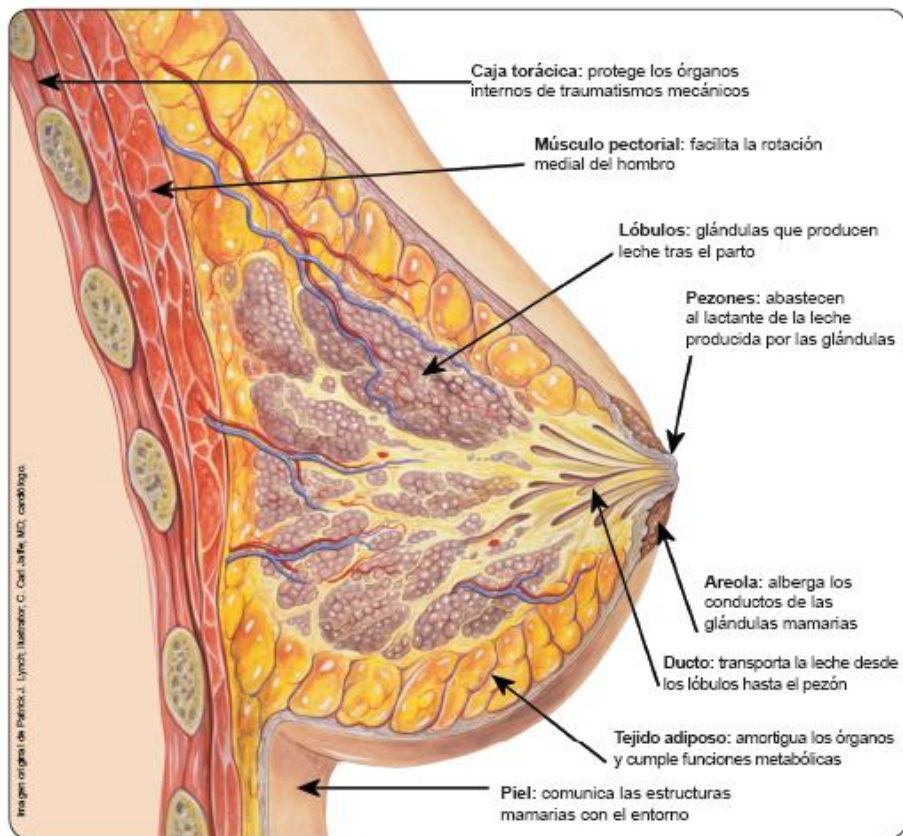
Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Epidemiología

7 Av. 17-22 Zona 1, Centro Cívico, Teléfono 24121224, Ext. 1631, Fax 24121457
HOJA ADHERIBLE PARA COLOCAR DETRÁS DE LA PUERTA DEL BAÑO/DORMITORIO





Autoexamen de seno



Anatomía de la mama

¿Cómo hacerse el autoexamen de seno?

Antes de realizarse el chequeo, ubíquese frente a un espejo con buena iluminación

Posición de pie

- | | | | |
|--|--|--|--|
|  | 1. De pie, ponga las manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe las mamas, su forma, tamaño y si hay pelotitas o zonas hundidas, cambios en la textura, coloración de la piel y posición del pezón. |  | 2. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza, elevando el codo. |
|  | 3. Con la yema de los dedos de su mano izquierda, presione suavemente con movimientos circulares. |  | 4. Continúe haciendo los movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj. Palpe la superficie en busca de una pelota o zona hundida. |
|  | 5. Con sus dedos pulgar e índice, examine el pezón, presiónelo suavemente, observe si hay secreción (pus) o sangrado. |  | 6. Examine la axila con la yema de los dedos, con movimientos circulares, tratando de determinar la presencia de pelotas. |
|  | 7. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza, elevando el codo y siga los pasos anteriores. | Recuerde
En caso de notar alguna anomalía consulte a un médico de manera inmediata. Así como puede ser una simple pelotita de grasa, puede tratarse de células cancerígenas. | |

Posición acostada

- | | | | |
|---|---|---|--|
|  | 8. Acuéstese y coloque una almohada bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza, elevando el codo. |  | 9. Con la yema de los dedos de su mano izquierda, presione suavemente con movimientos circulares. |
|  | 10. Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida, tanto en la mama como en la axila. También verifique que no haya secreción por el pezón. |  | 11. Coloque una almohada bajo su hombro izquierdo. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza, elevando el codo, y siga los pasos anteriores. |

Departamento de Medicina Preventiva

Sección de Epidemiología

7 Av. 17-22 Zona 1, Centro Cívico, Teléfono 24121224, Ext. 1631, Fax 24121457

HOJA ADHERIBLE PARA COLOCAR DETRÁS DE LA PUERTA DEL BAÑO/DORMITORIO

