

# Cáncer de Mama

Consejos para cuidarte



# ¿Qué es el Cáncer de Mama?

Es el **crecimiento descontrolado de las células del tejido mamario**. Estas células, normalmente, forman un tumor que tiende a invadir los tejidos que los rodean y órganos distantes.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Esta patología y sus múltiples manifestaciones se desarrollan en forma diferente en cada mujer. **En etapas avanzadas, los síntomas más frecuentes** por los que la mujer acude al médico son:

- **Aparición de nódulo o tumor palpable** en la mama o axila.
- **Dolor de la mama** al momento de la palpación.
- **Cambio de tamaño** de alguna de las mamas.
- **Alteraciones de la piel de la mama** (color o apariencia de “piel de naranja”, enrojecimiento, retracción, entre otras).
- **Irregularidades en el contorno del pezón.**

Ante cualquiera de los síntomas mencionados, debe acudir a su médico de cabecera para realizarse las pruebas necesarias. **Dichos síntomas también pueden aparecer asociados a enfermedades benignas.**

# Principales factores de riesgo



**Consumo de estrógenos y progesterona.**



**Primera menstruación antes de los 12 años.**



**Menopausia después de los 55 años.**



**Exposición a radiación ultravioleta o ionizante.**



**Obesidad.**



**Historia personal de Cáncer de Mama.**



**Edad avanzada.**



**Antecedentes familiares.**



**Embarazo después de los 35 años o no haber tenido hijos.**

**¿Existen medios de prevención?**



DIETA  
EQUILIBRADA



EJERCICIO  
FÍSICO



PESO  
ADECUADO



EXÁMEN  
GINECOLÓGICO/  
MASTOLÓGICO  
ANUAL



LACTANCIA  
MATERNA



EVITAR  
CONSUMO  
DE ALCOHOL  
Y TABACO

# Mamografía

## ¿Por qué es importante que la realices?

Este estudio **permite detectar anomalías del tejido**, tanto benignas como malignas.

**Es la exploración más precisa y eficaz** para detectar el cáncer de mama en su fase inicial (no palpable). En esta etapa se ha demostrado que **disminuye entre el 20 y 30% la mortalidad** por cáncer mamario.

## Algunos consejos para el día del estudio...



No aplicar **desodorante, talco en polvo o cremas** sobre las mamas o axilas para evitar imágenes falsas.



**Informar al médico** sobre el uso de tratamientos hormonales, cirugías sobre las mamas y antecedentes familiares de cáncer de mama.



Vestir **ropa cómoda.**

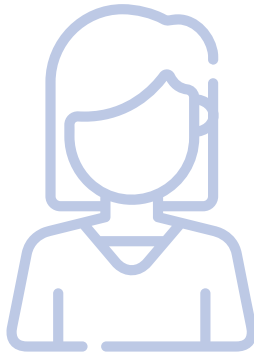


Presentar **estudios de mama anteriores.**

*Te recomendamos evitar realizar el estudio los días cercanos al período de menstruación para evitar posibles molestias*



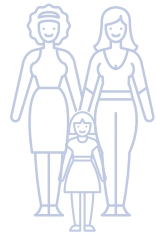
Mujeres a  
partir de los  
**40**  
AÑOS



## Estudio mamográfico anual

(incluso con examen  
clínico normal)

Si existen **antecedentes familiares**,  
iniciar los controles a los **35 años o 10  
años antes del diagnóstico** de cáncer  
de mama en un familiar de primer grado  
(madre, hermana o abuela)



Demora sólo

**15** minutos

Si el resultado es  
anormal, se **solicitarán  
estudios adicionales**  
para descartar o confirmar  
el diagnóstico

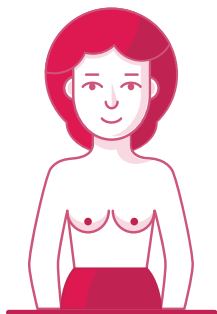


Complementar con  
**EXAMEN CLÍNICO**  
de las mamas

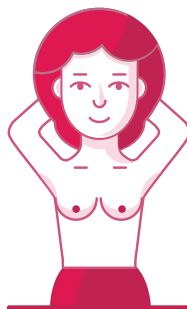


NO TODOS LOS DIAGNÓSTICOS  
ANORMALES SIGNIFICAN CÁNCER

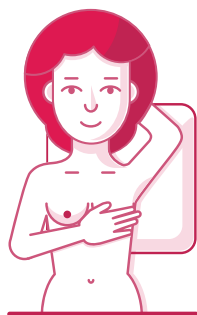
# Autoexamine



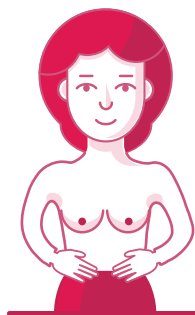
Con los brazos hacia abajo, observá si alguna de tus mamas está deformada, deprimida en un punto o cambia su color.



Ahora, con los brazos hacia arriba observá si existe retracción y/o cambia la altura del pezón.



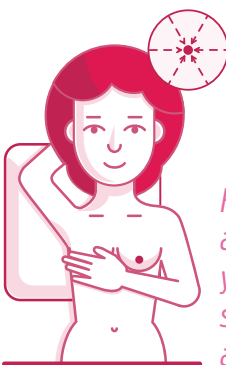
Efectuá todas las maniobras anteriores, pero acostada y con una almohada bajo tu espalda.



Colocá los brazos al frente o en las caderas, e inclínate un poco hacia adelante. Buscá algunos de los cambios mencionados.



De pie y con una mano explorá toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



Finalizá tu exploración apretando el pezón y observá si existe salida de líquido anormal.

**Realizá tu autoexamen de mamas de forma periódica**

#mamografiate