

Existen alrededor de **2.1 millones de casos nuevos de cáncer de mama y más de 626.000 muertes por esta enfermedad cada año** (IARC Globocan, 2018). El cáncer de mama es, por lejos, el más común entre las mujeres de todo el mundo y de Argentina. En nuestro país, cada año se diagnostican 19.386 casos nuevos por año y mueren 5.645 mujeres por esta afección. Es difícil de prevenir ya que es producto de múltiples factores biológicos y estilos de vida. No hay información suficiente respecto de sus causas, por este motivo, la detección temprana es la piedra angular para el control de esta enfermedad. **Junto con un adecuado diagnóstico y un correcto tratamiento existe una gran probabilidad de que sea curado.**

SÍNTOMAS

Los signos de advertencia del cáncer de mama pueden ser distintos en cada persona, inclusive, algunas personas no tienen ningún tipo de signos o síntomas.



BULTO O NÓDULO PALPABLE



SECRECIÓN O SANGRADO
EN EL PEZÓN



CAMBIOS EN LA TEXTURA O
ENROJECIMIENTO DE LA PIEL
DE LAS MAMAS



CAMBIOS EN LA TEXTURA,
FORMA O HUNDIMIENTO
DEL PEZÓN

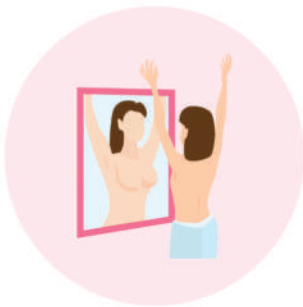


DEFORMACIONES O HENDIDURAS
DE LAS MAMAS

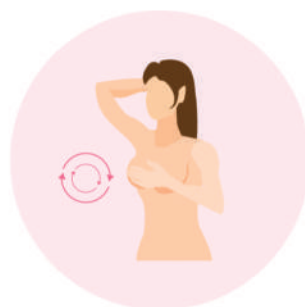
AUTOEXAMEN Y EXAMEN CLÍNICO

Se debe practicar sin falta una vez al mes: 10 días antes o 10 días después del período.

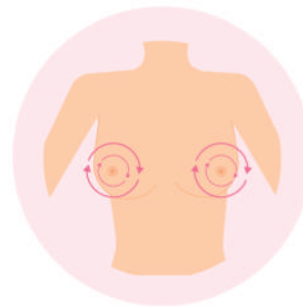
Si la mujer está en edad menopáusica, debe escoger un día fijo al mes. Son solo 4 minutos que pueden salvar su vida. **Este examen no reemplaza ni evita el control médico o la mamografía.**



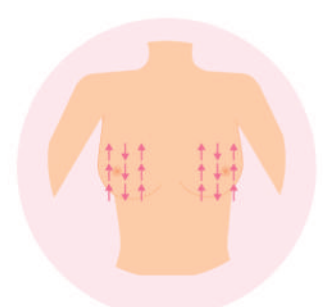
Frente al espejo y con los brazos extendidos, verificar que los pechos no presenten cambios de tamaño, ni alteraciones en la piel y/o el pezón



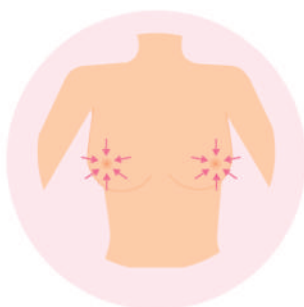
Examinarse los pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos



Realizar los movimientos en forma espiralada desde dentro hacia fuera



También realizarlos de arriba a abajo y viceversa



Comprimir el pezón para confirmar que no exista salida de secreción



Acostada, palpar las mamas con movimientos circulares



Recordá que el autoexamen no reemplaza el control médico

MAMOGRAFÍAS

Este estudio consiste en realizar una radiografía de las mamas. Con ello, es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana: cuando aún no presenta síntomas y la lesión no es palpable.

Se recomienda que todas las mujeres a partir de los 50 años se realicen un estudio mamográfico cada dos años, si no tiene antecedentes o factores de riesgo, junto a un examen físico anual de las mamas por parte de un profesional de la salud.

Mujeres más jóvenes, pueden realizarse el estudio en función de los antecedentes familiares de la enfermedad y factores de riesgo de cada mujer, en estos caso el profesional suele aconsejar un análisis ecográfico de mamas.

La Sociedad Argentina de Mastología (SAM) recomienda una mamografía de base a los 35 años en pacientes asintomáticas, y en caso de tener antecedentes familiares, el primer control debe hacerse 10 años antes de la edad en que el familiar tuvo cáncer de mama.

Se recomienda la ecografía también en mujeres con mamas densas y antecedentes de cirugía o radioterapia o para evaluación de lesiones sospechosas.



CONTROLES MAMARIOS POR RANGO ETARIO

De 20 a 40 años: Lo recomendado es realizar una ecografía mamaria por año y acompañarlo con el auto-examen mensual para conocer el estado de tu mama.

Más de 40 años: Las mujeres que se encuentran entre los 40 y 70 años son las que tienen más probabilidades de padecer cáncer de mama, por eso es importante realizar una mamografía anual y acompañarlo con el auto-examen mensual para conocer estado de la mama.

CON O SIN ANTECEDENTES FAMILIARES ES FUNDAMENTAL QUE LAS MUJERES SE REALICEN LOS ESTUDIOS Y CHEQUEOS CORRESPONDIENTES PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA.