



# Guía para la Detección precoz del cáncer de mama

## Guía para la detección precoz del cáncer de mama

¿Quiénes Pueden Desarrollar Cáncer De Mama?

¿Cómo Se Puede Detectar Precozmente?

¿Cada cuánto hay que hacerse una mamografía?



# ¿QUIÉNES PUEDEN DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA?

Existen diversos factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades 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.
- Sobrepeso.
- No hacer ejercicio regularmente.

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 sobre cómo disminuir los riesgos y realizar las pruebas de detección en el momento oportuno.

# ¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR PRECOZMENTE?

Puede detectarse de diferentes formas:

- **Autoexamen mamario:** consiste en la palpación mamaria realizada por la propia paciente.
- **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:** Una vez por mes realizá el autoexamen mamario.



- 1.** Levantar un brazo y examinar la piel buscando cambios de aspecto. Observar si los pezones se mantienen a la misma altura.



- 2.** Muy suavemente apretar los pezones y observar si hay secreción.



- 3.** Acostarse de espalda y tocar suavemente cada pecho alternativamente. Subir las manos hasta las axilas.

# ¿CADA CUÁNTO HAY QUE HACERSE UNA MAMOGRAFÍA?

**18 a 39 años:** Consultar al médico.

**40 a 65 años:** Visitar a un especialista + 1 mamografía anual.

**+ de 65 años:** Consultar al médico + 1 mamografía cada dos años.

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.

## LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS:

7 de cada 10 muertes por cáncer de mama podrían evitarse.

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de contraerlo:

- **Realizá las pruebas de detección del cáncer de mama regularmente.** Éstas aumentan las probabilidades de descubrir la enfermedad en una etapa temprana.
- **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.
- **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.
- **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.

Consultá a tu ginecólogo al menos 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.