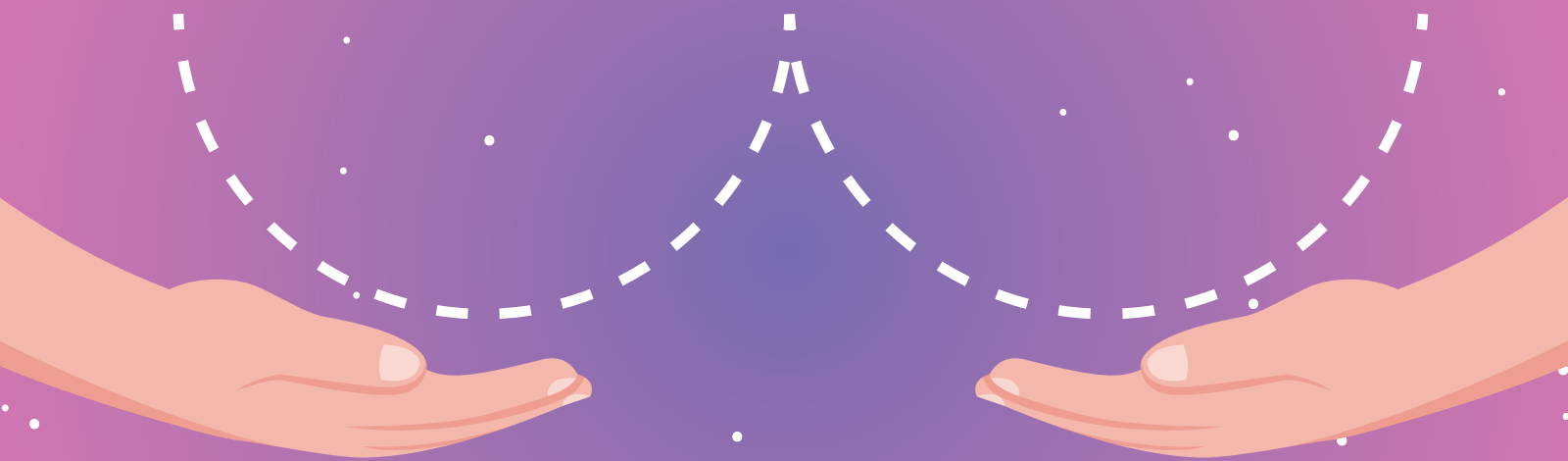


Hablemos de *prevención*



contra el

CÁNCER DE

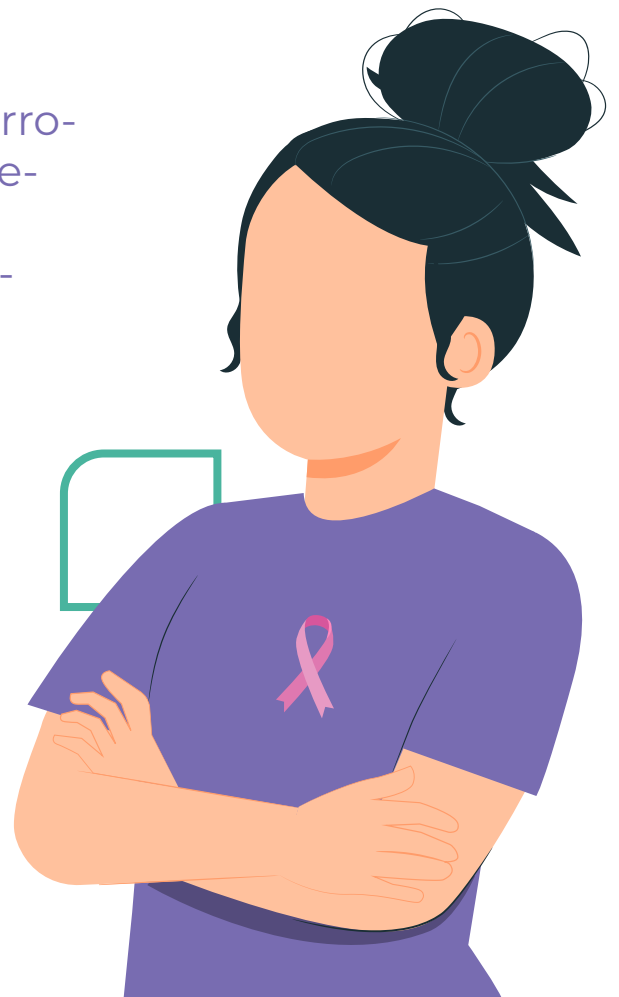
MAMA

¿Qué es el cáncer de mama?

Es la multiplicación anormal de células en el tejido mamario que forman un tumor maligno.

En México, es la primera causa de muerte en mujeres mayores de 25 años.

Cualquier persona puede desarrollar cáncer de mama pero su detección oportuna aumenta las posibilidades de curación y disminuye la mortalidad.



Antecedentes familiares

Primer embarazo después de los 30 años

Menarquía temprana

Sedentarismo

Obesidad

Terapia tardía

FACTORES

DE RIESGO

Cáncer de útero/ovario

Radiación

Terapia hormonal

Consumo de grasas saturadas

Tabaquismo

Alcoholismo

Menopausia tardía



Hábitos para la **detección temprana**

1

La autoexploración mamaria (mensual a partir de la primera menstruación).

2

La exploración clínica (anual en mujeres de 25 a 39 años).

3

La mastografía (bianual para mujeres entre 40 y 49 años; anual para toda mujer de 50 a 69 años).

Autoexploración

PRIMER PASO

Examinar las mamas en un espejo con las manos en las caderas. Párate frente a un espejo con los hombros rectos y brazos apoyados sobre ambos lados de la cadera y mírate las mamas.

Debes encontrar mamas de tamaño, forma y color habituales, mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles.

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico: formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel, cambio de posición de un pezón o pezón invertido (metido hacia adentro en lugar de sobresalir), enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación.

SEGUNDO PASO

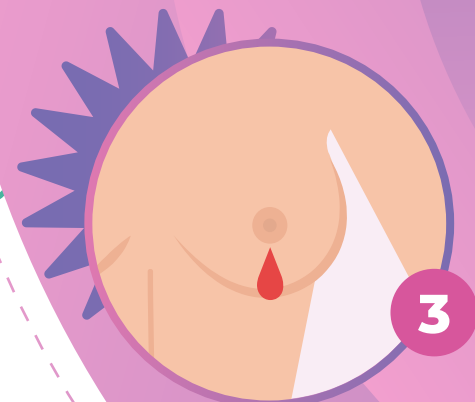
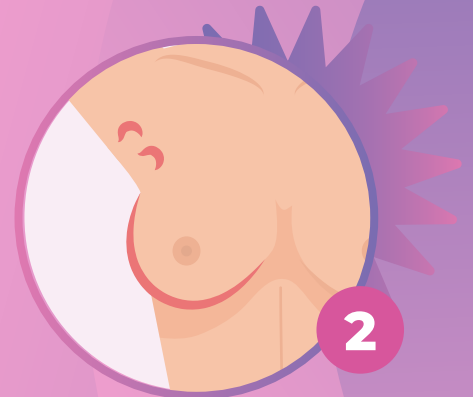
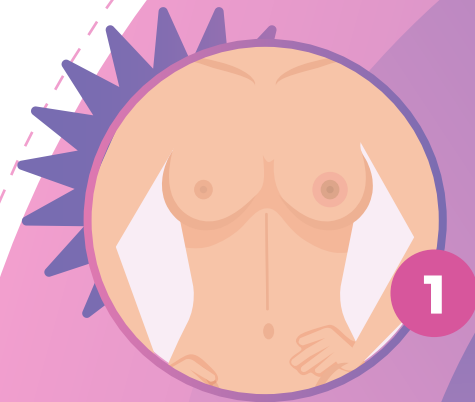
Levantar los brazos y examinar las mamas.

Levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones

TERCER PASO

Ver si hay líquido.

Fíjese si sale líquido de uno o ambos pezones.



Autoexploración

CUARTO PASO

Acostarse y palpar las mamas para detectar bultos.

Acuéstese y palpa las mamas para detectar bultos u otras anomalías con las manos invertidas; es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. **Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos**, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente. Controla la mama completa de abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar por el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama.

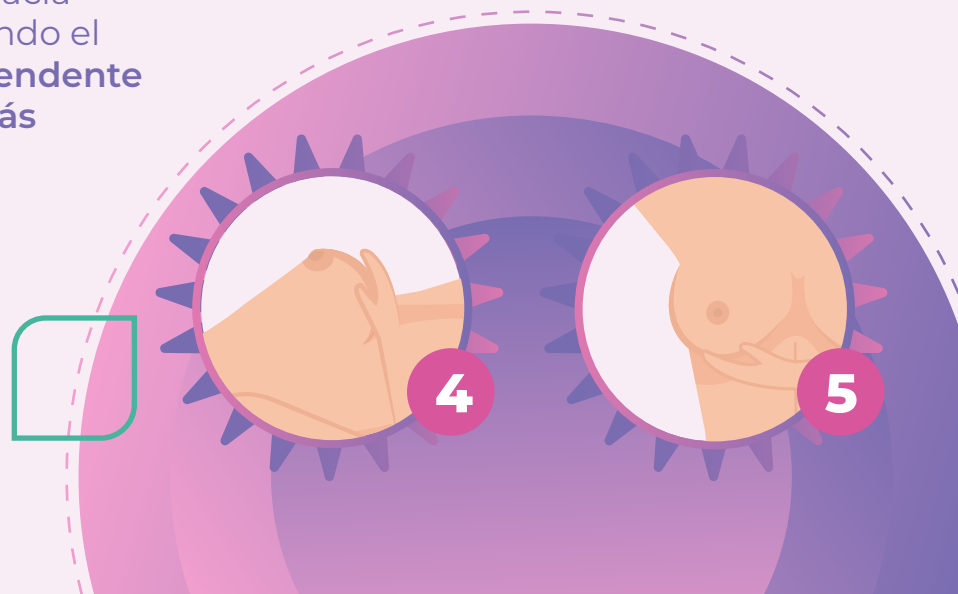
También puedes mover los dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo, como si estuviera cortando el césped. **Este movimiento ascendente y descendente suele ser el más utilizado por las mujeres.**

Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada; y para el tejido profundo, una presión firme. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

QUINTO PASO

Palpar las mamas para detectar bultos estando de pie o sentada.

Finalmente, palpa las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el cuarto paso.



Diagnóstico

Mamografía

Un mamograma es una radiografía del tejido mamario. Los mamogramas generalmente se utilizan para detectar un cáncer de mama. Si se encuentra algo sospechoso en una mamografía de rutina, podrían realizarte otra mamografía para observar la zona detenidamente. Una mamografía de diagnóstico es una mamografía más detallada. Se utiliza, por lo general, para revisar detenidamente ambas mamas.

Biopsia

Una biopsia es un procedimiento que consiste en extraer una muestra de tejido para analizarla en un laboratorio. Para obtener la muestra, el profesional de atención médica introduce una aguja a través de la piel hasta llegar al tejido mamario. Luego, guía la aguja mediante imágenes creadas por radiografía, ecografía u otro tipo de obtención de imágenes. Una vez que esta llega al lugar indicado, el profesional de atención médica la utiliza para extraer tejido de la mama. Se suele colocar un marcador en el lugar donde se extrajo la muestra de tejido. El pequeño marcador metálico se podrá ver en los estudios por imágenes. Esto ayuda a que el equipo de atención médica vigile la zona comprometida.





Ecografía

La ecografía utiliza ondas sonoras para capturar imágenes de las estructuras internas del cuerpo. Una ecografía de mamas puede proporcionarle al equipo de atención médica más información sobre un bulto mamario; por ejemplo, puede mostrar si es un tumor sólido o un quiste lleno de líquido.

Resonancia Magnética

Las máquinas de resonancia magnética utilizan un campo magnético y ondas de radio para generar imágenes del interior del cuerpo. Una resonancia magnética de la mama permite obtener imágenes más detalladas de esta. A veces, este método se utiliza para observar de cerca otras áreas con cáncer en la mama afectada. También se lo puede usar para detectar la presencia de cáncer en la otra mama.



El plan de tratamiento dependerá del **cáncer de mama en particular**. El equipo de atención médica considera la etapa del cáncer, su velocidad de diseminación y la respuesta de las células cancerosas a las hormonas. El equipo de atención médica también tiene en cuenta tu estado general de salud y tus preferencias.

Existen muchas opciones de tratamiento contra el cáncer de mama. Puede ser abrumador considerar todas las opciones y tomar decisiones complejas acerca de tu atención médica.

Tratamiento



Los tratamientos más comunes son:

Cirugía

Radio
terapia

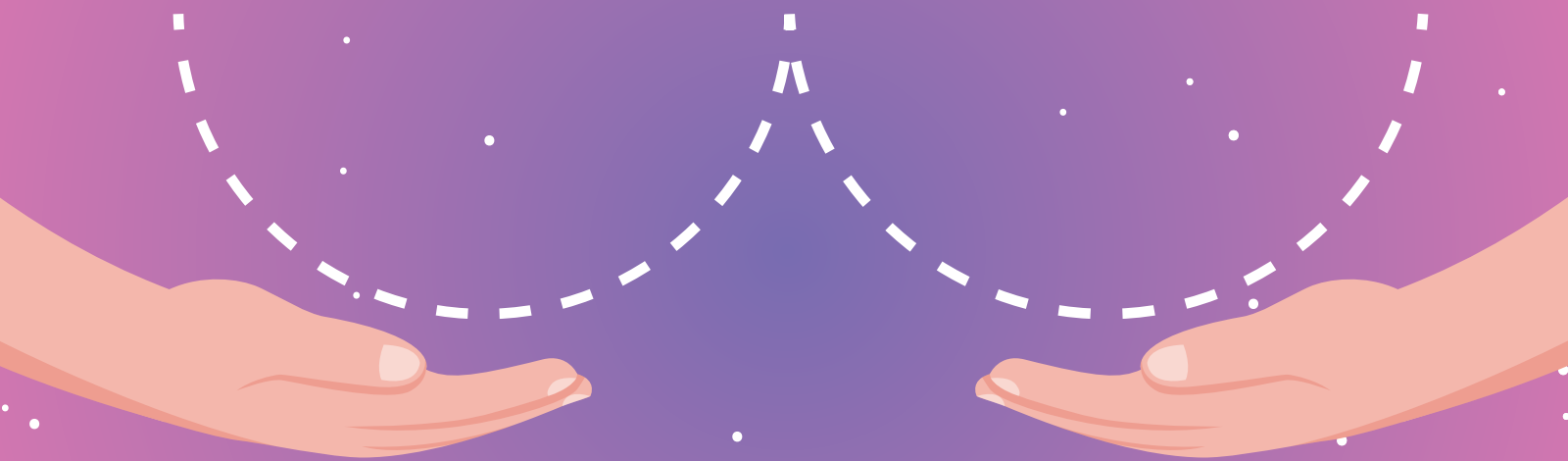
Quimio
terapia

Hormono
terapia

Inmuno
terapia

Anticuerpos
Monoclonales

Hablemos de *prevención*



contra el

CÁNCER DE

MAMA