

**OSPIF**



# GUÍA PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

# FACTORES DE RIESGO

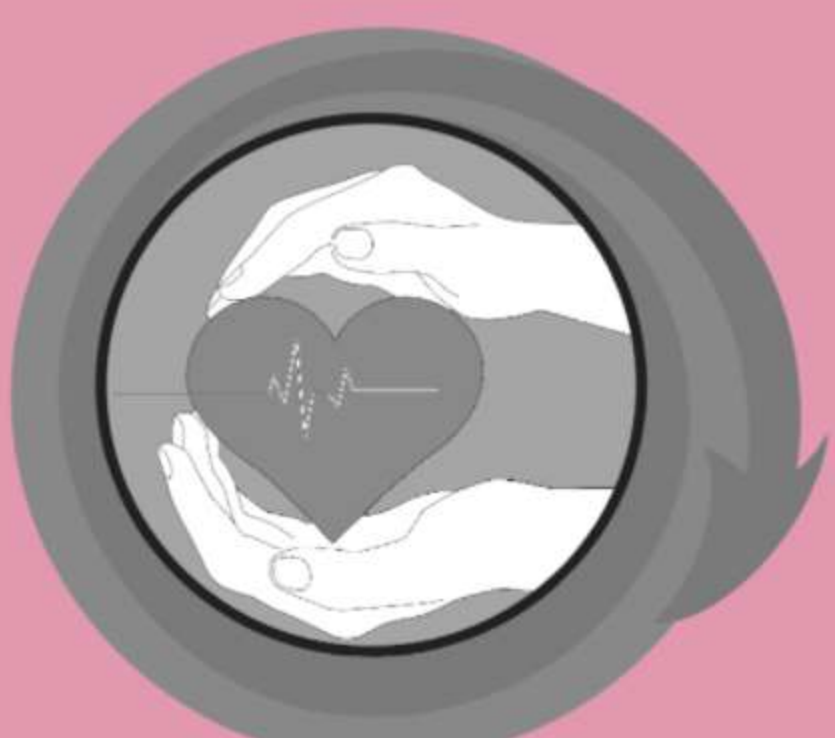
Existen diversos factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades de contraer cáncer de mama:

- ▲ El riesgo aumenta con la edad
- ▲ Primera menstruación antes de los 12 años y menopausia luego de los 55 años
- ▲ Tener antecedentes familiares de cáncer de mama (madre, hermana, hija)
- ▲ Haber tenido cáncer de mama previamente u otras enfermedades mamarias de alto riesgo
- ▲ Haber recibido algún tipo de radioterapia en el pecho o la mama
- ▲ Uso prolongado de la terapia de reemplazo hormonal
- ▲ No hacer ejercicio regularmente
- ▲ Sobrepeso



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



**OSPIF**

# MÉTODOS DE DETECCIÓN PRECOZ

Es importante recordar que la detección precoz no solo implica buscar signos físicos de cáncer de mama, sino también mantener un estilo de vida saludable, incluida una dieta equilibrada, ejercicio regular y evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso. Siempre es recomendable hablar con un médico para obtener orientación personalizada sobre la detección del cáncer de mama.

## Autoexamen mamario

Las mujeres pueden realizar autoexámenes mamarios mensuales para detectar cualquier cambio en la textura, tamaño o forma de los senos. Si se encuentra algún bulto o cambio, es importante consultar a un médico de inmediato.

## Examen clínico de la mama

Durante un examen físico regular, el médico puede realizar un examen clínico de los senos para detectar cualquier anomalía, como nodulos o durezas.

## Mamografía

Una mamografía es una imagen especializada de la mama que puede identificar nódulos o tumores demasiado pequeños para ser detectados mediante el examen físico manual.



## COMENZA A CUIDARTE

Una vez por mes recuerda realizar tu autoexamen mamario para llevar un control, y no olvides realizar un chequeo médico anual

## LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS

# CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN MAMARIO



Levanta los brazos y coloca las manos detrás de la cabeza. Observa ambos pechos en busca de cualquier anomalía, como la expulsión de líquido por los pezones, pliegues, hoyuelos, bultos o cambios en la piel.

Coloca la mano izquierda detrás de la cabeza y utiliza la mano derecha para palpar suavemente el seno izquierdo con los dedos planos y juntos. Realiza movimientos circulares desde la parte externa hacia el centro del seno, cubriendo toda la superficie. Repite el proceso con el seno derecho.



Acuéstate boca arriba y coloca una almohada o una toalla enrollada debajo del hombro derecho. Coloca la mano derecha detrás de la cabeza y utiliza los dedos de la mano izquierda para palpar suavemente el seno derecho en movimientos circulares. Repite el proceso con el otro seno.

Observa si hay cambios en los pezones, como secreción de líquido, enrojecimiento, hinchazón o cambios en la forma. Aplica una ligera presión alrededor de los pezones para detectar cualquier bulto o anomalía.



# CADA CUANTO HAY QUE HACERSE UNA MAMOGRAFÍA?

A partir de los 18 años, es recomendable programar una consulta con tu ginecólogo/a al menos una vez al año. A partir de los 40 años, es posible que tu médico/a te recomiende realizarte una mamografía anualmente, aunque también podría ser cada dos años. Después de los 70 años, este criterio puede ser aún más flexible.

Si tienes **antecedentes familiares de cáncer de mama en primer grado, se sugiere iniciar los controles 10 años antes de la edad en la que el familiar desarrolló la enfermedad.** Sin embargo, estas recomendaciones pueden variar según las indicaciones médicas, por lo que es esencial el chequeo ginecológico anual.

La prevención es fundamental, ya que 7 de cada 10 muertes por cáncer de mama podrían evitarse. Para reducir el riesgo de contraerlo, considera los siguientes consejos:

Realiza las pruebas de detección del cáncer de mama regularmente, ya que aumentan las posibilidades de descubrir la enfermedad en una etapa temprana.

Aprende a observar los cambios en tus mamas. Aunque no sustituye la evaluación médica, la autoexploración mamaria te permite detectar cualquier cambio en las mamas en una etapa inicial.

Conoce los antecedentes de cáncer de mama en tu familia y consulta con tu médico sobre tu propio riesgo y cómo reducirlo si tu madre, hermana o hija han tenido o tienen cáncer de mama.

Controla tu peso y realiza ejercicio regularmente, ya que el exceso de peso y grasa corporal durante las primeras tres décadas de la vida aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada ayuda a prevenir el cáncer de mama y otras enfermedades.



**Consultá a tu ginecólogo/a 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**