

Manual de detección precoz de cáncer mamario



¿Qué es el cáncer de mama?

El **cáncer de mama** es el **crecimiento anormal y desordenado de células del tejido mamario**, formando un tumor maligno, ubicándose, tal como su nombre lo dice, inicialmente en la mama.

Este tipo de cáncer presenta los siguientes síntomas:



Bulto o masa en la mama y/o en axila.



Cambios en tamaño, forma de la mama.



Cambios en textura de la piel (piel de naranja).



Cambios de color (enrojecimiento de la piel).



Cambios en el pezón (retracción) o salida de secreción por el mismo.



Cambio en la dirección del pezón.



Cambios de color (enrojecimiento de la piel).

¿Qué importancia tiene esta enfermedad?

En Chile, el cáncer de mama ocupa el primer lugar en mortalidad por cáncer en las mujeres. Se estima que una de cada ocho mujeres podría desarrollar esta enfermedad.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?



Hazte un autoexamen de mama **al menos una vez al mes** para aprender a reconocer algún cambio en ellas.



Mantén un peso adecuado.



Consumes al menos 3 a 5 porciones de **frutas o vegetales** al día.



Realiza ejercicios regularmente, mínimo 3 veces por semana.



Limita tu **consumo de alcohol**.



Evita **fumar**.

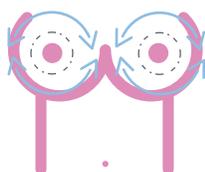
¿Qué es el autoexamen?

El **autoexamen** es un cuidado básico que una mujer, desde al menos los 20 años, debe comenzar a realizarse de manera periódica. Esta revisión no reemplaza de ninguna manera los controles periódicos con el ginecólogo pero sirve para prevenir y conocer el cuerpo, para así detectar en caso de que exista alguna anomalía.

Este examen tiene como función principal **detectar prematuramente cualquier anomalía en las mamas**, ya que si efectivamente existe un cáncer en la zona, saberlo a tiempo sirve para recibir un tratamiento oportuno, mejorando las expectativas considerablemente.

El **autoexamen debe realizarse entre el 9° y 11° día después del período menstrual**, todos los meses. Esto se debe a que las mamas están menos sensibles o inflamadas. A las mujeres que ya no se encuentran en edad fértil se les recomienda realizarse el autoexamen el mismo día de cada mes.

En la ducha



- 1 Levanta tu brazo izquierdo.
- 2 Con la parte plana de los dedos de tu mano derecha, **examina cuidadosamente tu pecho izquierdo**.
- 3 Empieza por la parte superior del contorno del pecho y prosigue en un **sentido circular**, presionando lo suficiente para sentir el tejido interno.
- 4 Después de completar el círculo, sitúa tus dedos a dos centímetros y medio de distancia y **efectúa un nuevo círculo**, continuando de esta manera **hasta llegar al pezón**.
- 5 **Examina el área situada sobre el pecho**, especialmente la axila, para comprobar si notas alguna **protuberancia o nudo**.
- 6 Repite lo mismo con el pecho derecho.

Frente al espejo



- 1 Con los brazos colocados a **cada lado de tu torso**, observa tus pecho para ver si notas algún cambio de color, tamaño, forma, hoyuelos o piel descamada.
- 2 Observa una vez más, primero colocando tus manos sobre las caderas presionando los hombros y los codos hacia adelante **para flexionar los músculos pectorales**, luego levantando las manos y enderezándolas suavemente detrás de tu cabeza.

Acostada



- ① Coloca una almohada debajo de tu hombro izquierdo y levanta la mano izquierda sobre tu cabeza.
- ② Examina todo tu pecho **siguiendo el sentido circular** descrito en el primer paso.
- ③ Repite con el pecho derecho. Además, **aprieta suavemente cada pezón** para verificar si hay descarga.

¿Quiénes deben realizarse un autoexamen?

Está indicado en **TODAS** las mujeres, tanto en las que estén en la menopausia, embarazadas, amamantando y/o con implantes mamarios.

¿Qué personas deberían acudir a un programa de prevención y diagnóstico precoz de cáncer de mama?

Toda mujer mayor de 20 años debe realizarse los controles médicos al menos cada 3 años. A los 40 años está recomendado realizarse la primera mamografía, la que debe continuar anualmente: pero si tienes factores de riesgo, la mamografía debe realizarse antes.

AUGE-GES



El Cáncer de mama es una **patología cubierta por GES** a partir de los 15 años en toda mujer. Esta garantiza su diagnóstico y tratamiento, estableciendo plazos y coberturas tanto para el sistema público como para el sistema privado de salud.

Todas las garantías respecto del cáncer de mamas las puedes encontrar detalladas en el sitio web del Ministerio de Salud (www.minsal.cl).

Fuentes:

<http://corporacionyomujer.cl/>

<http://web.minsal.cl/>