

## CANCER DE MAMA

En los últimos años, el cáncer de mama se ha convertido en la principal causa de muerte en las mujeres; lamentablemente la República Argentina tiene la segunda tasa de mortalidad en el continente (21,8 por 100.000). El cáncer de mama es una enfermedad difícilmente prevenible, es por eso que el diagnóstico temprano del cáncer de mama se relaciona con la supervivencia y la calidad de vida.

Se han identificado algunos factores de riesgo como la historia familiar, la exposición a estrógeno endógena (larga vida reproductiva, la edad del primer parto, la baja paridad) o la exposición de estrógenos exógenos (terapia hormonal de reemplazo).

Los esfuerzos para lograr el control de la enfermedad deben centrarse en la detección precoz y la implementación de tratamientos pertinentes.

### **¿Se puede detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas?**

El objetivo de los exámenes de detección, como las mamografías, es detectar el cáncer de mama antes de que empiece a causar síntomas. Los tumores cancerosos de las mamas que se encuentran porque pueden ser palpados, tienden a ser más grandes, y tienen más probabilidades de haberse extendido más allá de la mama. El tamaño y la extensión del cáncer de la mama son factores importantes para establecer el pronóstico.

### **Recomendaciones de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre la detección temprana del cáncer de mama**

En particular, la evidencia reciente confirma que las mamografías, ofrecen un beneficio sustancial a las mujeres entre 40 y 49 años de edad. El riesgo de cáncer de mama es muy bajo en una mujer de 20 a 29 años, pero el riesgo aumenta con la edad, por lo cual el autoexamen de las mamas es una opción para las mujeres después de cumplir 20 años de edad y deben reportar a su médico cualquier cambio en sus mamas lo antes posible.

Las mujeres de 20 a 39 años de edad deben someterse a un examen clínico de las mamas por parte de un profesional de la salud, como parte del examen periódico de salud, al menos cada tres años, orientando siempre a las mujeres sobre los beneficios y las limitaciones del autoexamen de las mamas.

### **La Mamografía**

A partir de los 40, las mujeres deben someterse a un examen mamario por parte de un profesional de la salud todos los años.

El examen clínico de las mamas es un complemento de la mamografía y una oportunidad para las mujeres y su médico de discutir asuntos, tales como cambios que haya detectado en sus mamas, y los factores de

riesgo que tenga la mujer que pudieran hacer que ella tenga más probabilidad de padecer cáncer.

Las mujeres que tienen un alto riesgo, (tienen un pariente de primer grado -madre, padre, hermana o hija -; han sido sometidas a radioterapia en el área del tórax cuando tenían una edad de entre 10 y 30 años; tienen síndromes capaces de desarrollar tumores benignos y/o malignos deben someterse a una mamografía cada año, y de acuerdo a los resultados el medico decidirá si debe realizar otros estudios complementarios.

### **Ecografía de mama**

La ecografía se ha convertido en un recurso valioso para usarse con mamografía, ya que está disponible ampliamente. La ecografía ayuda a distinguir entre los quistes (sacos llenos de líquido) y las masas sólidas, y algunas veces puede ayudar a indicar la diferencia entre los tumores benignos y los cancerosos.

La ecografía puede ser más útil en las mujeres con mamas muy densas.

### **Ducto grama**

Esta prueba, también llamada **galactograma**, algunas veces es útil para determinar la causa de la secreción del pezón. Se inyecta una pequeña cantidad de medio de contraste, que delinea la forma del conducto en una imagen de radiografía y muestra si hay una masa en el interior del conducto.

### **Biopsia**

Durante una biopsia, el medico remueve una muestra del área sospechosa para examinarla con microscopio. Una biopsia se realiza cuando se encuentra en mamografías, pruebas por imágenes o examen físico, un cambio (o anomalía) en una mama que pudiera ser cáncer.

La biopsia es la única manera de indicar la presencia real de un cáncer. Hay varios tipos de biopsias, como por ejemplo la biopsia por aspiración con aguja fina, la biopsia por punción con aguja gruesa y la biopsia quirúrgica. La elección de cual se vaya a utilizar depende de contusión específica.

### **Los síntomas**

El síntoma más común del cáncer de mama es una nueva masa o protuberancia. Por este motivo, es importante que sea examinada por un médico con experiencia de las enfermedades de las mamas.

Otras posibles señales de cáncer de mama incluyen los siguientes:

- Inflamación de parte o de toda la mama (aunque no se sienta una protuberancia definida).
- Irritación o hendiduras en la piel.
- Dolor en la mama o en el pezón.
- Retracción (contracción) de los pezones.

- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel de la mama o del pezón.
- Secreción del pezón que no sea leche materna.

Algunas veces un cáncer de mama se puede propagar a los ganglios linfáticos de las axilas o alrededor de la clavícula y causar una protuberancia o inflamación allí.

### El pronóstico

La supervivencia de las pacientes a quienes se les diagnostica la enfermedad en estadios tempranos (I y II) del 89% en cinco años, mientras que la supervivencia de las mujeres con diagnósticos tardíos (III y IV) es del 35%.

## 10 MINUTOS que pueden SALVAR TU VIDA

### El autoexamen



**1** **COLÓCATE FRENTE A UN ESPEJO, LEVANTA LOS BRAZOS Y OBSERVA AMBAS MAMAS.**  
Atención a estas posibles alteraciones: cambios en la forma y el tamaño, formación de bultos, hoyuelos o arrugas en la piel, así como enrojecimiento y sarpullidos y cambios en la posición del pezón (pezón invertido).



**4** **PRESIONA DE FORMA SUAVE CON LOS DEDOS EL PEZÓN**  
La secreción de líquido (ya sea amarillento, lechoso o transparente) o de sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama.

**REPITE LOS TRES ÚLTIMOS PASOS EN LA MAMA CONTRARIA.**



**2** **CON LA YEMA DE LOS DEDOS, PRESIONA SUAVEMENTE**  
En movimientos circulares por toda la mama para determinar la presencia de masas o puntos dolorosos.



**5** **RECOSTADA Y CON UNA ALMOHADA BAJO TU HOMBRO Y CON EL CODO ELEVADO**  
Examina con movimientos circulares tanto la mama como la axila y de la misma forma las mamas con el brazo contrario, es decir: examina la mama derecha con el brazo izquierdo y viceversa.



**3** **EXAMINA LA AXILA CON LA YEMA DE LOS DEDOS**  
Con movimientos circulares tratando de identificar masas, engrosamiento o abultamiento bajo la piel.



**ALGUNAS MUJERES PREFIEREN REALIZARLA EN LA DUCHA.**  
Si es tu caso, puedes aprovechar este momento para realizar los pasos 2, 3 y 4.