

DetECCIÓN temprana de cáncer de mama

El objetivo de esta actividad es Detectar tempranamente el Cáncer de Seno, proporcionando acciones oportunas de diagnóstico y el adecuado tratamiento de la enfermedad.

Población sujeto

Mujeres a partir de los 40 años a los 69 años: Examen clínico de mama cada año
Mujeres de 50 años hasta los 69 años: Mamografía cada 2 años

¿Qué es el cáncer de seno?

Las células normales se multiplican solo cuando lo necesitan, cuando hay cáncer las células crecen y se dividen sin control, fabricando demasiado tejido, que es lo que se conoce como "tumor". El cáncer de seno se encuentra en forma de tumor y se ve como una mancha en el examen llamado mamografía.

¿Qué factores pueden aumentarme el riesgo de tener cáncer de seno?

- Historia familiar de la enfermedad, es decir, la presencia del cáncer en personas con vínculo estrecho de consanguinidad (abuela materna, madre, hermanas o tías maternas).
- El consumo de cigarrillo también ha sido asociado a la enfermedad, pues algunos de los componentes del cigarrillo producen alteraciones celulares.
- El inicio temprano del ciclo menstrual (antes de los 11 años).
- La menopausia tardía (después de los 55 años). La ausencia de embarazos o el primer embarazo en una edad avanzada (30 años o más).
- El consumo de bebidas alcohólicas.
- La exposición a radiaciones.
- La no lactancia.

¿Qué signos y síntomas debo tener en cuenta?

Existen algunos síntomas o alarmas que pueden indicar la presencia de este tipo de cáncer, por lo cual se recomienda consultar inmediatamente al médico en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas:

- Hinchazón o presencia de un bulto en el seno.
- Sensación de dolor o incomodidad en el seno.
- Puede percibir que un seno se ve diferente al otro.
- La piel puede presentar hendiduras o apariencia de piel de naranja.
- Su pezón puede tener apariencia de haber sido presionado hacia dentro (pezón retraído).
- Sangrado del pezón.
- Inflamación de los ganglios de axila, que se presenta generalmente en etapas tardías del cáncer.

¿Cómo puedo detectar el cáncer de seno?

La detección temprana del cáncer de seno es posible evidenciarla a través de dos métodos:

- El autoexamen
- La mamografía

¿Qué es el autoexamen de seno?

Es la exploración que realiza la mujer en sus senos, la cual debe hacerse todos los meses, a los pocos días después de la menstruación. La práctica del autoexamen permite verificar la uniformidad del tejido mamario o la presencia de alguna dureza que señale un problema de salud que deba tratarse de inmediato.

¿Cuáles son las señales de alarma durante el autoexamen?

Durante el examen de los senos, es necesario observar si se presenta uno o varios de los siguientes signos:

- Presencia de una masa.
- Cambios en el contorno y proporción de los senos.
- Hoyuelos o hendiduras en la piel de alguno de los senos.
- Presencia de sangre a través del pezón.
- Cambios en la apariencia física del pezón.
- Tensión o picazón en alguno de los senos, aun después del ciclo menstrual.

EN CASO DE PRESENTAR ALGUNAS DE ESTAS SEÑALES, DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO QUIEN LE INDICARÁ EL PASO A SEGUIR PARA DETERMINAR SI SE TRATA O NO DE UN TUMOR MALIGNO.

¿Cómo se hace el autoexamen?

A continuación le explicamos paso a paso y de forma sencilla como realizarse el autoexamen:

1. Colóquese frente a un espejo lo suficientemente grande para que pueda ver ambos senos claramente, revise cada seno para detectar cualquier anomalía como cambios en la piel, abultamientos, descamaciones especialmente en la areola y desviaciones del pezón. Busque secreciones a través del pezón.
2. Prestando atención al espejo, coloque las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presione los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos o abultamientos en la piel o el pezón.
3. Posteriormente y con la misma finalidad, coloque las manos sobre las caderas y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia adelante. Siga los pasos 2 y 3 para determinar cualquier cambio en la forma o el contorno de sus senos. A medida que sigue estos pasos, debe sentir que los músculos del tórax se contraen.
4. Levante el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su seno izquierdo. Este paso es recomendable realizarlo recostada con un brazo

sobre la cabeza y una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Esta posición alisa el seno y facilita el examen. También puede hacerlo en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente. Inspeccione de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Ponga especial cuidado en el área del seno que se encuentra entre el pezón y la axila.

5. Realice el mismo procedimiento del paso 4, en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda. Palpe el tejido presionando los dedos en áreas pequeñas y superpuestas. Para asegurarse de cubrir todo el seno, tómese su tiempo y siga un patrón definido: líneas ó círculos. Preste atención especial a la zona entre el brazo y la axila, incluida la axila misma. Revise la zona sobre el seno hasta la clavícula y siga hasta el hombro.

Si durante el autoexamen siente un bulto o protuberancia no se alarme, a veces los bultos pueden ser causados por cambios menstruales, sin embargo, si tiene secreción del pezón o cambios en la piel como aparición de hoyuelos o arrugas, consulte inmediatamente al médico

¿Qué es la mamografía?

La mamografía es un examen que permite tener una imagen muy exacta del tejido de los senos, tomada para identificar posibles masas en los senos. Se realiza a mujeres mayores de 50 años o por solicitud del médico tratante, dependiendo de los factores de riesgo.